

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Повышение спортивного мастерства

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.09 Повышение спортивного мастерства относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	<p>ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; -особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности</p>	<p>ПК-5.1: Знать: - основные положения теории и методики избранного вида спорта; - технические особенности спортивной подготовки в избранном виде спорта; - тактические особенности в избранном виде спорта.</p> <p>ПК-5.2: Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-5.3: Владеть: техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Реферат Разноуровневые задания Собеседование</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	8
- КСР	2	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>38</b>	<b>81</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>Экзамен</b>	<b>9</b> <b>Экзамен</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	ОФ	ЗФ	
Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10	11	2	0	2	0	4	0	6	11	
Тема 2. Техническая подготовка в избранном виде спорта	16	22	4	2	4	2	8	4	8	18	
Тема 3. Тактическая подготовка в избранном виде спорта	16	22	4	2	4	2	8	4	8	18	
Тема 4. Индивидуализация предсоревновательной деятельности	16	22	4	2	4	2	8	4	8	18	
Тема 5. Соревновательная деятельность	12	20	2	2	2	2	4	4	8	16	
Аттестация	36	9									
КСР	2	2						2	2		
Итого	108	108	16	8	16	8	34	18	38	81	

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

Тема 2. Техническая подготовка в избранном виде спорта

Тема 3. Тактическая подготовка в избранном виде спорта

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;

- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

Темы рефератов:

1. История избранного вида спорта. – ПК-5
2. Эволюция правил соревнований избранного вида спорта. - ПК-5
3. Методика обучения в избранном виде спорта. – ПК-5
4. Особенности физической подготовки в избранном виде спорта. – ПК-5
5. Питание и контроль веса спортсменов в избранном виде спорта. – ПК-5
6. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта. – ПК-5
7. Особенности тренировочного процесса в избранном виде спорта. – ПК-5
8. Особенности спортивного отбора в избранном виде спорта. – ПК-5
9. Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта. – ПК-5
10. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. – ПК-5
11. Судейство на соревнованиях в избранном виде спорта. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России в избранном виде спорта. – ПК-5
13. Заслуженные тренеры России в мизбранном виде спорта. – ПК-5

14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях избранным видом спорта. – ПК-5
16. Развитие избранного вида спорта на международной арене. – ПК-5

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

##### **Темы практических занятий**

1. Общефизическая подготовка в избранном виде спорта: средства, методы, методики развития физических качеств в избранном виде спорта. – ПК-5.
2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта: средства, методы, методики развития физических качеств в избранном виде спорта. – ПК-5.
3. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники. – ПК-5
4. Обучение тактике избранного вида спорта, совершенствование тактики. – ПК-5
5. Обучение методам контроля эмоциональных состояний спортсмена. - ПК-5
6. Соревновательная деятельность спортсмена: обзор правил соревнований избранного вида спорта, практика судейства соревнований по избранному виду спорта. – ПК-5

**Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-5:****Вопросы для собеседования**

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.	ПК-5
2. Классификация техники вида спорта.	ПК-5
3. Характеристика соревновательной деятельности, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.	ПК-5

4.Факторы , обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	ПК-5
5. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста и уровня спортивной подготовки	ПК-5
1. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта	ПК-5
7. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта	ПК-5
8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	ПК-5
9. Правила соревнований по избранному виду спорта	ПК-5
10. Классификация тактики вида спорта.	ПК-5
11. Классификация средств и методов обучения тренировки.	ПК-5
12.Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности	ПК-5
13. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования.	ПК-5
14. Планирование, организация и проведение соревнований.	ПК-5
15.Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	ПК-5

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена

Оценка	Критерии оценивания
	дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными недочетами, выполнен	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов



				недочетами		ы все задания в полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5**

**Вопросы к экзамену**

Вопрос	Код компетенции
--------	-----------------

1. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.	ПК-5
2. Классификация техники вида спорта.	ПК-5
3. Характеристика соревновательной деятельности, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.	ПК-5
4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	ПК-5
5. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста и уровня спортивной подготовки	ПК-5
1. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта	ПК-5
7. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта	ПК-5
8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	ПК-5
9. Правила соревнований по избранному виду спорта	ПК-5
10. Классификация тактики вида спорта.	ПК-5
11. Классификация средств и методов обучения тренировки.	ПК-5
12. Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности	ПК-5
13. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования.	ПК-5
14. Планирование, организация и проведение соревнований.	ПК-5
15. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	ПК-5
16. Упражнения для развития общефизической и специальной физической подготовки	ПК-5
17. Составление программы соревнований по избранному виду спорта	ПК-5

18.Методы развития физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта	ПК-5
19.Методы обучения технике избранного вида спорта	ПК-5
20. Методы обучения тактике избранного вида спорта	ПК-5

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Academia, 2003. - 480 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0853-1 : 157.60., 29 экз.
2. Холодов Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М. : Academia, 2001. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0690-3 : 37.10., 31 экз.

3. Матвеев Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - Изд. 4-е, испр. и доп. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - (Учебники для вузов) (Специальная литература). - ISBN 5-8114-0585-5 : 206-47., 31 экз.
4. Петров Владимир Константинович. Новые формы физической культуры и спорта. - М. : Советский спорт, 2004. - 40 с. : ил. - ISBN 5-85009-847-X : 50.00., 39 экз.
5. Летягина Елена Николаевна. Этапы спортивной подготовки : учебно-методическое пособие / Е. Н. Летягина, Е. А. Орлова, О. Ю. Бастрыгина ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 42 с. - Текст : электронный.,  
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796337&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Маслова И. Н. Теория спорта : практикум / Маслова И. Н. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 52 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726184&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- 1 <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://elibrary.ru/> - сайт Научной российской электронной библиотеки

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.