

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И.В.

И.В. Суюндуков

(подпись, инициалы, фамилия)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Повышение профессионального мастерства

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО **44.03.05 Педагогическое образование**

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура и Спортивная подготовка

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Сибай – 2025

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) физическая культура и Спортивная подготовка, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук <i>(наименование кафедры разработчика программы)</i>	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 _____ <i>(подпись)</i>	<u>Г.М. Полько</u> (Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана Б1.О.08.05 (Предметно-методический модуль по профилю Спортивная полготовка) данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 3-4 курсе в 7 семестре -заочной формы обучения.

Цель дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности
		ИУК 6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
		ИУК 6.3. Владеет: навыками рационального распределения временных ресурсов, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.
ОПК-5	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИОПК-5.1. Знает: научные представления о результатах образования, путях их достижения и способах оценки; нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.
		ИОПК-5.2. Умеет: определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме.

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>	
		ИОПК-5.3. Владеет: приемами и алгоритмами реализации контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме; приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 216 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	216	216
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	16	16
в том числе:	36	36
лекции	16	16
лабораторные занятия		
практические занятия	20	20
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	162	162
Контактная работа по промежуточной аттестации	0,2	0,2
в том числе:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	-	-

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	

1.	История проведения правил соревнований и судейство: характер и способы	3		4	27	ИЗ1, СТ
2.	Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством	3		4	27	ИЗ2, СТ
3.	Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям	3		4	27	ИЗ3, СТ, Т
4.	Адаптация спортсменов в условиях высокогорья	3		4	27	СТ, Т
5.	Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.	2		2	27	СТ, Т
6.	Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.	2		2	27	ИКР, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1.		
2.		
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	Составить словарь спортивных терминов	3
2	Основные направления развития спортивного движения». Презентация «Спорт высших достижений».	3
3	Конспект «Принципы спортивной тренировки»	3
4	Составить график периодизации учебно-тренировочного процесса на год	3
5	Составить положения на соревнования	3
6	Написание реферата по истории правил соревнований и судейства	3
7	Составление пар участников соревнования, отработка жестов судей на соревнованиях	1
8	Подготовка доклада для выступления на семинаре «Проблемы современной тренировки»	1
Итого		20

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

1. История проведения правил соревнований и судейство: характер и способы
2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством
3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям

4. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
5. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
6. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
7. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
8. Профильные темы по культивируемым видам спорта
9. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
10. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)
11. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
12. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
13. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
14. Профессиональные заболевания в спорте.
15. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
16. Современные методики формирования техники.
17. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
18. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта
19. Методика анализа причин поражения в соревновательной деятельности спортсменов борцов:
 - a. психологических;
 - b. тактических;
 - c. технических;
 - d. функциональных;
 - e. физического развития.

Тематика рефератов:

1. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям
2. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
3. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
4. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
5. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
6. Профильные темы по культивируемым видам спорта
7. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
8. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)
9. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
10. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
11. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
12. Профессиональные заболевания в спорте.
13. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
14. Современные методики формирования техники.
15. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
16. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта
17. Методика анализа причин поражения в соревновательной деятельности спортсменов борцов:
 - a. психологических;
 - b. тактических;
 - c. технических;

- d. функциональных;
- e. физического развития.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

- от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;
- от 60 до 79 баллов – «хорошо»;
- от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

- зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг – план дисциплины (при необходимости)

Повышение профессионального мастерства

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура и Спортивная подготовка**
курс 3-4, семестр 7

Таблица 6.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. история проведения правил соревнований и судейство				
Текущий контроль			12	16
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	4	3	8
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №1	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Модуль 2. этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям				
Текущий контроль			8	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №2	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3

Модуль 3. Что такое техническая подготовка и ее основная задача?				
Текущий контроль			7	12
1. Словарь терминов	2	1	2	2
2. Решение экспериментальных и расчетных задач	-	10 задач	1	3
3. Работа при обсуждении вопросов аудиторной работы	2	2	3	4
4. Отчет по лабораторной работе	1	3	3	3
Рубежный контроль			6	10
1. Контрольная работа №1	-	5	3	5
2. Индивидуальное задание №2	-	2	1	2
3. Тестовый контроль	-	20 заданий	2	3
Поощрительные баллы			0	10
1. Студенческая олимпиада	5	1	0	5
2. Публикация статей	3	1	0	3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1	0	2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение лабораторных занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)	10	1	10	30
ИТОГО:			60	110

Критерии оценки (в баллах):

Количество баллов	Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы
2	При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе.
1	При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.
0	Дан в целом неверный ответ

Словарь терминов (гlossарий)

В качестве самостоятельной работы студент должен составить *словарь терминов (гlossарий)* по данной дисциплине, который в последствие необходимо сдать в устной форме преподавателю.

Примерный (неполный) список терминов:

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная учебная литература

Основная литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
2. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н. Г. Озолин.

-М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.

4. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арта, 2011. - 224 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник/ ред. Ю. Ф. Курамшин. - Б.м.: Советский спорт, 2007. - 464 с.

6. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. 592 с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ Ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 431 с.

Дополнительная литература:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник/ Ю. Д. Железняк [и др.] ; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 7-е изд., стер.. - М.: Академия, 2012. - 520 с.

2. Лахов, В.В. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие/ В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин; Ред.В.И.Лахов. – М.: Светский спорт, 2004. – 512 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник/ Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. И доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

4. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов. Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; ред. Н. Н. Маликов. - 3-с изд. стер. - М.: Академия, 2009. - 528 с.

6. Лавриченко К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие для студентов спортивного вуза. - Красноярск: СибГАУ, 2010. 104 с.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. www.xumuk.ru
2. www.chem.msu.ru
3. www.himhelp.ru
4. www.organicchemistry.narod.ru
5. <http://www.chemport.ru/data/chemipedia>
6. <http://booksonchemistry.com/index.php>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория 468	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы,

Лаборатория химии	общей Лабораторные занятия	стулья. Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья. Приборы и оборудование: установка титровальная – 3 шт., рН метр – 1 шт., центрифуга – 1 шт., весы аналитические – 1 шт., весы электронные – 1 шт., набор ареометров – 1 шт., электроплитка – 1 шт., термометры – 5 шт., лабораторная посуда, хим. реактивы. Учебно-наглядные пособия
----------------------	----------------------------------	--