



Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт непрерывного дополнительного образования»  
**АНО ДПО «СИБИНДО»**

---

Принято  
Решением Педагогического совета  
АНО ДПО «СИБИНДО»  
Протокол № 01-01/1 от 21.01.2025

Утверждено  
Ректор АНО ДПО «СИБИНДО»



В.И. Гам

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **«Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте»**

для реализации дополнительной профессиональной программы  
профессиональной переподготовки  
**«Педагогическое образование. Преподавание предмета "Физическая культура" в условиях реализации ФГОС»**

Омск – 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины
3. Структура и содержание дисциплины (модуля)
4. Методические указания для организации самостоятельной работы
5. Условия реализации программы
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
7. Приложения

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогическое образование. Преподавание предмета "Физическая культура" в условиях реализации ФГОС»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к блоку профессиональных и специальных дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта, формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Задачи дисциплины:

- способствовать готовности использования системы знаний, ценностей и действий в области физической культуры и спорта при конструировании им и реализации профессиональной деятельности;
- обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у слушателей устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;
- способствовать повышению общей культуры развития личности обучающегося;

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 24 часа, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 20 часов, самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- средства и методы планирования и контроля;
- общепедагогические и специфические принципы спортивной тренировки;
- возрастно-половые закономерности развития спортсмена;

**уметь:**

- осуществлять процесс планирования и контроля;
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья спортсмена;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы планирования и контроля;

**владеть:**

- навыками организации и проведения планирования и контроля.

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Объем часов (по наличию видов занятий)									Форма итогового контроля	
Общая трудоемкость	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа				
	Всего	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Консультации	Другие виды занятий	Всего	Курсовая работа	Реферат	Другие виды самостоятель	
24	20	14	6			4			4	зачёт

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел дисциплины, содержание	Всего	Аудиторные			Самостоятельная работа слушателей	Формы междисциплинарного контроля
		Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторный практикум		
Тема 1. Общие положения технологии планирования в спорте	5	3	1		1	
Тема 2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	6	3	2		1	
Тема 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	4	2	1		1	
Тема 4. Оперативное планирование	5	3	1		1	
Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	4	3	1			
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>зачёт</b>

## **Основное содержание дисциплины:**

### **Тема 1. Общие положения технологии планирования в спорте.**

Основные понятия дисциплины. Значимость, сущность планирования.

### **Тема 2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.**

Технология планирования процесса спортивной подготовки. Документы перспективного планирования: учебный план. Документы перспективного планирования: учебная программа. Индивидуальный перспективный план.

### **Тема 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.**

План-график годичного цикла спортивной тренировки. Текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. Структура годичного плана. Планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки.

### **Тема 4. Оперативное планирование.**

Рабочий план как элемент оперативного планирования. План-конспект тренировочного занятия. План подготовки к отдельным соревнованиям.

### **Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Группы тестов комплексного контроля. Оперативный, текущий и этапный контроль. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за тренировочными воздействиями. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины можно на вводной лекции из её представления преподавателем или самостоятельно на официальном Интернет-сайте Академии. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения. Подготовка к учебному занятию лекционного типа.

Обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса:

- 1) знакомит с новым учебным материалом;
- 2) разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- 3) систематизирует учебный материал;
- 4) ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу. Подготовка к занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, работа во время занятия, обработка полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

Для более углубленного изучения темы предлагаются задания для самостоятельной работы, их рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организационно-педагогические требования, обеспечивающие реализацию Программы**

Условия реализации Программы в АНО ДПО «СИБИНДО» обеспечивают реализацию ППО в полном объеме, соответствие качества подготовки слушателей установленным требованиям.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий составляет один академический час (45 минут).

### **5.2. Кадровые требования, обеспечивающие реализацию Программы**

Реализация Программы обеспечивается высококвалифицированными педагогическими и научно-педагогическими кадрами, имеющими достаточный опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующей преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), состоящими в штате АНО ДПО «СИБИНДО» или привлекаемыми.

### **5.3. Материально-технические условия реализации Программы**

Программа реализуется в заочной (без отрыва от производства)/очно-заочной форме с использованием в соответствии с частью 2 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» электронного обучения, а также дистанционных образовательных технологий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии слушателей и педагогических работников.

Для реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, которые обеспечивают освоение слушателями ППО в полном объеме, независимо от места нахождения.

Дистанционный курс проходит на виртуальной образовательной платформе CMS (LMS) Moodle (по лицензии GNU GPL). Система расположена на сервере организации под управлением ОС Linux Debian 9 с СУБД MYSQL.

Идентификация пользователей осуществляется с помощью уникального логина и пароля. Работа организована на широкополосных высокочастотных каналах передачи данных. Предусматривается организация дистанционной поддержки преподавателям и обучающимся.

При реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения АНО ДПО «СИБИНДО» независимо от места нахождения слушателя.

Для организации самостоятельного продвижения слушателей в программе: лекционные материалы, дополнительные материалы, методические рекомендации по организации индивидуальной работы слушателей, задания для самопроверки, требования к оформлению итоговых работ, задания для итоговой аттестации. Сопровождение самостоятельной работы слушателей предполагает согласование индивидуальных планов работы (виды и темы заданий, сроки представления результатов); проведение индивидуальных и групповых консультаций; промежуточный контроль хода выполнения заданий; оценка результатов выполнения заданий.

Эффективное использование электронных образовательных ресурсов возможно при условии наличия качественного доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Слушатели, выполняя задания, предусмотренные программой при необходимости, имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью.

#### **5.4. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы**

Образовательный процесс в АНО ДПО «СИБИНДО» в полном объеме обеспечен электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным дисциплинам Программы, имеется доступ к печатным и электронным образовательным ресурсам (ЭОР), в том числе к

электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных ЭОР. Подключение библиотеки к Интернету обеспечивает удаленный доступ к электронным каталогам и полнотекстовым базам. Перечень используемых источников, учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы предоставляется слушателям.

Используются следующие информационные технологии и информационные справочные системы:

- проведение онлайн занятий через ПО BigBlueButton с использованием слайд-презентаций, демонстрации видео и графических материалов;
- проведение занятий и проверка знаний с использованием СДО Moodle;
- офисные программы Windows; Linux, Microsoft Office; LibreOffice, Adobe Reader, Mozilla Firefox;

По всем темам дисциплины разработаны:

- электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

## **5.5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

### **Дополнительные источники:**

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.
3. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.
5. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.



6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

7. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

## **6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение программы, в том числе отдельной части (модуля) или всего объема темы, сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией слушателей. Формы и порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации определяются при разработке программы целесообразно ее целевым установкам и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

Текущий контроль - процесс определения степени владения и/или усвоения слушателями изучаемого учебного материала в ходе семинарских (практических) занятий в соответствии с содержанием программы. Цель текущего контроля - обеспечение обратной связи между актуальными знаниями и умениями обучающихся и планируемыми результатами обучения в рамках изучения определенной темы, модуля программы для реализации преподавателем контрольно-корректировочной деятельности.

Система текущего контроля включает: контроль знаний, умений, навыков, усвоенных в данном курсе в форме контрольной работы, индивидуального собеседования; выполнения заданий в ходе практических работ; исследовательского, творческого проекта; решения кейсов. Показатели и шкала оценивания формы контроля – устное сообщение, собеседование, решение кейса, тестирование в Приложении. Формы, виды, средства осуществления текущего контроля ориентированы на реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы.

Промежуточная аттестация - процесс определения уровня достижения слушателями планируемых результатов обучения в завершении освоения структурно-логического компонента. Цель промежуточной аттестации - обеспечение обратной связи между образовательными результатами, достигнутыми слушателями, и планируемыми результатами обучения по отдельной части курса (модуля) для установления фактического уровня ее освоения слушателями. Система промежуточной аттестации предполагает: зачет, зачет с оценкой или экзамен. Показатели и шкала оценивания форм контроля в Приложении.

Формы, виды, средства осуществления промежуточной аттестации ориентированы на реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения слушателями образовательной программы. Итоговая аттестация для слушателей, завершающих обучение по программе, является обязательной. Итоговая аттестация проводится с использованием ДОТ. Итоговая аттестация

слушателей осуществляется аттестационной комиссией. Итоговая аттестация планируется с учетом организационной целесообразности и возможности наиболее эффективно оценить и проанализировать качество освоения (соответствие результатов освоения слушателями заявленным целям и планируемым результатам обучения). Формы, виды, средства осуществления промежуточной аттестации ориентированы на реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы. Итоговая аттестация проводится в форме зачета. Выполняется итоговая работа в соответствии с Требованиями к итоговой аттестационной работе. Конкретную тему итоговой работы слушатель формулирует самостоятельно в пределах содержания программы.

## **Примерные задания для промежуточной аттестации (тесты)**

### **1. План – это:**

1. заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.
2. основной документ, по которому осуществляется интенсивная педагогическая деятельность.
3. документ, разрабатываемый министерствами и ведомствами образования и обязательный для реализации в школе;
4. документ, предусматривающий интенсификацию последовательности и постепенности

### **2. Планирование физического воспитания – это:**

1. предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.
2. предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность средств соревновательной деятельности с конкретным контингентом занимающихся.
3. предварительная подготовка инвентаря и спортивного оборудования для учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся
4. предварительная разработка конспекта урока физической культуры учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

### **3. По срокам планирования различают следующие его виды:**

1. игровое, соревновательное, строго регламентированное.
2. годовое, по четвертям, на урок.
3. тематическое, целевое, вариативное.
4. перспективное, текущее (этапное) и оперативное

### **4. Перспективное планирование - это планирование на:**

1. уроки изучения теоретических знаний и практических умений.
2. четверти выполнения упражнений гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр.
3. длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).
4. выполнение вариативного и базового компонента.

### **5. Текущее планирование:**

1. охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе - это планирование на учебную четверть).

2. предусматривает варианты планирования на ближайшее время (на предстоящее занятие).
3. проводится от одного возрастного периода к другому.
4. охватывает переход от одной части урока к другой.

#### **6.Оперативное планирование осуществляется:**

- 1.на разные этапы овладения двигательными навыками и умениям.
- 2.на годовой цикл занятий.
- 3.на все части урока физической культуры
- 4.на ближайшее время (на предстоящее занятие).

**Приложение 2**

### **Примерные задания для итоговой аттестации (реферат)**

Напишите реферат на предложенную тему:

1. Основные понятия дисциплины.
2. Технология планирования процесса спортивной подготовки.
3. Документы перспективного планирования: учебный план.
4. Документы перспективного планирования: учебная программа.
5. Документы перспективного планирования: многолетний план подготовки команды.
6. Документы перспективного планирования: многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
7. Документы текущего планирования: план-график годичного цикла спортивной тренировки,
8. Документы текущего планирования: план подготовки команды на год
9. Документы текущего планирования: годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.
10. Рабочий план как элемент оперативного планирования.
11. План-конспект тренировочного занятия.

### Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Результаты освоения	1. Недостаточный: компетенции не сформированы	2. Пороговый: компетенции сформированы	3. Продвинутый: компетенции сформированы	4. Высокий: компетенции сформированы
<b>Знать:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Уметь:</b>	Умения не сформированы	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Владеть:</b>	Навыки не сформированы	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности и практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

#### Критерии оценивания тестовых работ

Оценка за контроль ключевых компетенций слушателей производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

- «3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,
- «5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

#### Требования, предъявляемые к реферату и его оформлению

Требования к содержанию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. содержание реферата должно четко соответствовать теме и цели конкретного занятия, программы, методики и т. д.;</li> <li>2. содержание реферата должно быть понятным и применимым на практике в любых условиях;</li> <li>3. содержание реферата не должно повторять содержание учебников, учебных программ и иных методических разработок других авторов;</li> <li>4. материал должен быть систематизирован, изложен максимально просто и четко;</li> <li>5. язык реферата должен быть лаконичным, грамотным, убедительным. Применяемая терминология должна соответствовать общепринятой;</li> <li>6. рекомендуемые методы, методические приемы, формы и средства обучения должны подкрепляться примерами практического опыта;</li> <li>7. реферат должен содержать конкретные материалы, которые можно использовать в работе (карточки задания, планы, инструкции, карточки схемы, тесты и т.д.).</li> </ol>
-------------------------	--

Требования к структуре	<p>1. Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор реферата, должность, место работы;</li> <li>- название реферата;</li> <li>- пояснительная записка:</li> <li>- цели и задачи проводимого практического мероприятия;</li> <li>- целевая категория (возраст детей, группа детей, группа педагогов и пр.);</li> <li>- условия для проведения;</li> <li>- оборудование и оформление;</li> </ul> <p>2. Основная часть</p> <p>--сценарный план, ход проведения мероприятия.</p> <p>3. Список использованной литературы;</p> <p>4. Приложения (ссылки на источники дополнительного материала, подбор сопровождающих материалов, таблиц, схем).</p>
Требования к оформлению	<p>1. объем – не более 10 страниц машинописного текста;</p> <p>2. размеры полей левое –2 см, правое –1см, нижнее - 2 см, верхнее – 2 см.</p> <p>3. шрифт Times New Roman (14), интервал полуторный;</p> <p>4. страницы необходимо нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется посередине верхнего поля без точки в конце;</p> <p>5. на первой странице размещается титульный лист;</p> <p>6. список использованных источников в алфавитном порядке в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению литературы.</p>
Критерии оценки	<p>1. Соответствие предложенной структуре</p> <p>2. Четкая постановка целей и задач</p> <p>3. Раскрытие темы (полнота, ясность)</p> <p>4. Отражение в работе своего опыта;</p> <p>5. Грамотность изложения и оформления .....</p> <p>Каждый критерий оценивается в баллах от 1 до 10. Слушатель получает отметки по системе:</p> <p>0 – 29 баллов – не зачтено;</p> <p>30 – 50 баллов – зачтено.</p>