

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Институт естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности

Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности  
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

«29» *сентября* 2021 г.



## Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

### Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2021

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности

«16» 02 2021 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Стещенко В.В. «16» 02 2021 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«22» 03 2021 г., протокол № 7

Председатель учёного совета Воронцов А.И. «22» 03 2021 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«29» 03 2021 г., протокол № 6

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

#### Разработчики:

В.В. Стещенко, канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Совершенствование физкультурно-спортивной подготовки обучающихся на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план подготовки бакалавров.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания волейбола», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания подвижных игр», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Физиология физической культуры и спорта», «Оборона государства и основы военной службы», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них», «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них», прохождения практики «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Анатомия», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Методика преподавания баскетбола», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания фитнеса», «Проектирование основных и дополнительных образовательных программ», «Физиология физической культуры и спорта», «Безопасность организации массовых мероприятий», «Дорожно-транспортная безопасность», «Ноксология и безопасность человека», «Опасные ситуации социального характера и защита от них», «Охрана и оценка условий труда», «Педагогическое мастерство спортивного педагога», «Система управления безопасностью жизнедеятельности в РФ», «Теория риска», «Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры», «Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них», «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) (ОПК-2);
- способен применять предметные знания в образовательном процессе (ПК-3).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

*знать*

- основные характеристики и специфику формирования составляющих профессионализма в избранном виде спорта;
- организационно-методические основы обучения двигательным действиям и их совершенствование;
- основы возрастно-половых закономерностей формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- технологии обучения тактическим действиям в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки;
- основы возрастно-половых закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- основы планирования спортивной тренировки с учетом возрастно-половых различий;
- модельные характеристики спортсменов и их значение для отбора и управления тренировочным процессом;
- современное состояние в области научных исследований в теории и методике избранного вида спорта;

### ***уметь***

- формулировать конкретные задачи преподавания избранного вида спорта в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей;
- анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- определять возможные тактические действия в процессе соревновательной деятельности;
- составлять программу развития физических качеств у спортсменов различного возраста и квалификации с учетом специфики избранного вида спорта;
- составлять план тренировочного процесса в структуре макро-, мезо-, и микроцикла на различных этапах спортивного совершенствования;
- реализовывать систему отбора и ориентацию занимающихся в избранном виде спорта;
- применять современные знания и научно-технический прогресс в процесс подготовки и совершенствования физического и технико-тактического мастерства спортсменов;

### ***владеть***

- навыками рациональной организации проведения занятий и соревнований в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- методикой обучения рациональной технике двигательных действий;
- способами подбора и применения на занятиях, адекватно поставленным задачам, современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся;
- процедурой тестирования и основными способами контроля физического и функционального состояния занимающихся;
- средствами и методами спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки;
- навыками разработки тренировочных программ в структуре макроцикла с учетом возрастно-половых различий;
- навыками мониторинга морфофункциональных особенностей занимающихся;

– навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий.

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		2з	2л	3з	3л	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	62	10	20	14	18	
В том числе:						
Лекции (Л)	10	2	2	4	2	
Практические занятия (ПЗ)	–	–	–	–	–	
Лабораторные работы (ЛР)	52	8	18	10	16	
<b>Самостоятельная работа</b>	322	98	84	54	86	
<b>Контроль</b>	12	–	4	4	4	
Вид промежуточной аттестации		–	ЗЧ	ЗЧ	ЭК	
Общая трудоемкость	часы	396	108	108	72	108
	зачётные единицы	11	3	3	2	3

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего образования	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида). Методы работы с различным контингентом занимающихся. Характеристика вида спорта. Правила соревнований(на примере избранного вида спорта). Специфика и особенность, организация и проведение соревнований по виду спорта.
2	Техническая подготовка в избранном виде спорта	Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Техника спортивных упражнений. Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движения). Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.
3	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	Виды тактической подготовки. Характерные особенности общей и специальной тактической подготовки в избранном виде спорта. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Задачи,

		средства и методы тактической подготовки. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики. Совершенствование тактического мастерства.
4	Физическая подготовка в избранном виде спорта	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Задачи, средства и методы физической подготовки на различных этапах становления спортивного мастерства. Особенности развития физических качеств: сенситивные периоды и учет физиологических закономерностей их развития. Комплексный контроль физической подготовленности.
5	Основы спортивной тренировки	Общая характеристика и содержание спортивной тренировки. Спортивная тренировка в многолетнем процессе подготовки. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Объем и интенсивность нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
6	Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта	Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
7	Научная и методическая деятельность в избранном виде спорта	Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего образования	2	–	1	36	39
2	Техническая подготовка в избранном виде спорта	1	–	13	65	79
3	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	1	–	7	36	44
4	Физическая подготовка в	3	–	19	72	94

	избранном виде спорта					
5	Основы спортивной тренировки	3	–	7	54	64
6	Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта	–	–	4	27	31
7	Научная и методическая деятельность в избранном виде спорта	–	–	1	32	33

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 13.02.2022).

2. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83625.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

4. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95427.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 14.02.2022).

### 6.2. Дополнительная литература

1. Зангиева, М. Ж. Рабочая тетрадь по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» / М. Ж. Зангиева. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. — 82 с. — ISBN 978-5-98935-185-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64551.html> (дата обращения: 14.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/64551>.

2. Бабушкин, Г. Д. Интегральная подготовка спортсменов : учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 100 с. — ISBN 978-5-4487-0760-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101367.html> (дата обращения: 14.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/101367>.

3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/104906.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

4. Загравская, А. И. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образования / А. И. Загравская, В. Г. Шилько. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. — 215 с. — ISBN 978-5-94621-666-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116884.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

5. Силовая подготовка : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 91 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65715.html> (дата обращения: 14.02.2022)..

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Верхошанский ; Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - ISBN 978-5-9718-0609-7..

7. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html> (дата обращения: 12.02.2022)..

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74280.html> (дата обращения: 10.02.2022)..

9. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В. Д. Фискалов ; В. Д. Фискалов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 392 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8..

10. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учебное пособие / Г. И. Семенова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ISBN 978-5-7996-1412-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68299.html> (дата обращения: 14.02.2022).

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. [Http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронная библиотечная система.
2. [Http://www.gumfak.ru](http://www.gumfak.ru) - Электронная гуманитарная библиотека.
3. [Http://edu.vspu.ru](http://edu.vspu.ru) - Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета.
4. [Http://elibrary.ru](http://elibrary.ru) - Научная электронная библиотека.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного программного обеспечения.
2. Интернет-браузер GoogleChrome.

## **9. Материально-техническая база**



Для проведения учебных занятий по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Специализированные спортивные залы.
2. Стадион и открытые плоскостные сооружения.
3. Плавательный бассейн.
4. Кабинет первой медицинской помощи.
5. Аудитория для проведения лекционных занятий, оснащенные стандартным набором учебной мебели, учебной доской и стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, экзамена.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.