

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет 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

« 31 » мая 2019 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  
2019

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности  
« 23 » 04 2019 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ **Стешенко В.В.** « 23 » 04 2019 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 27 » 05 2019 г., протокол № 8

Председатель учёного совета **Веденеев А.М.** \_\_\_\_\_ « 27 » 05 2019 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 31 » 05 2019 г., протокол № 10

#### **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. Стешенко, 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 31 мая 2019 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Совершенствование профессиональной и 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 «Биомеханика», «История физической культуры и спорта», «Методика преподавания гимнастики», «Методика преподавания легкой атлетики», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания спортивного ориентирования», «Методика преподавания спортивных игр», «Методика преподавания фитнеса», «Методика преподавания футбола и подвижных игр», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Психология», «Спортивная метрология», прохождения практик «Производственная (исследовательская)», «Производственная (психолого-педагогическая)», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (тьюторская)», «Производственная практика (педагогическая) (адаптационная)», «Учебная (научно-исследовательская) практика», «Учебная практика (по получению первичных профессиональных умений и навыков)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Биомеханика», «Методика преподавания плавания», «Методика преподавания спортивных игр», «Методика преподавания фитнеса», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Психология», «Спортивная метрология», «Теория и методика физической культуры и спорта», прохождения практик «Производственная (исследовательская)», «Производственная (педагогическая) практика по безопасности жизнедеятельности», «Производственная (педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (психолого-педагогическая)», «Производственная (ранняя педагогическая) практика по физической культуре», «Производственная (тьюторская)», «Учебная (научно-исследовательская) практика».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

– способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам (ПК-9).

**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 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 / 4з / 4л
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	76	10 / 20 / 12 / 12 / 16 / 6
В том числе:		
Лекции (Л)	10	2 / 2 / 2 / 2 / 2 / –
Практические занятия (ПЗ)	–	– / – / – / – / – / –
Лабораторные работы (ЛР)	66	8 / 18 / 10 / 10 / 14 / 6
<b>Самостоятельная работа</b>	331	62 / 48 / 56 / 92 / 52 / 21
<b>Контроль</b>	25	– / 4 / 4 / 4 / 4 / 9
Вид промежуточной аттестации		– / ЗЧ / – / ЗЧ / – / ЭК
Общая трудоемкость	часы	432
	зачётные единицы	12
		72 / 72 / 72 / 108 / 72 / 36
		2 / 2 / 2 / 3 / 2 / 1

#### 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	3	–	11	46	60
2	Техническая подготовка в избранном виде спорта	2	–	10	46	58
3	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	1	–	9	47	57
4	Физическая подготовка в избранном виде спорта	1	–	9	48	58
5	Основы спортивной тренировки	1	–	9	48	58

6	Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта	1	–	9	48	58
7	Научная и методическая деятельность в избранном виде спорта	1	–	9	48	58

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / В. А. Кашкаров [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2005. - 377 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-2160-0; 2 экз. : 116-00..

2. Питер, Дж. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. ; Дж. Питер. - : Человек, 2013. - ISBN 978-5-904885-18-2..

3. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт" / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. - М. : Издательский центр "Академия", 2010. - 329 с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-6399-7; 5 экз. : 360-47..

4. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков ; В. П. Губа. - Москва : Советский спорт, 2012. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0610-3.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. 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..

2. Лысова, И. А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / И. А. Лысова, П. К. Лысов ; И. А. Лысова. - Москва : Московский гуманитарный университет, 2014. - 212 с. - ISBN 978-5-98079-937-7..

3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А. А. Новиков ; А. А. Новиков. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - ISBN 978-5-9718-0589-2..

4. 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..

5. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова ; Л. К. Серова. - : Человек, 2011. - ISBN 978-5-904885-16-8..

6. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Электронный ресурс] / А. П. Бондарчук ; А. П. Бондарчук. - : Человек ; Олимпия Пресс, 2007. - ISBN 5-94299-110-3..

7. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 463,[1] с. : рис., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце частей. - ISBN 5-7695-

2249-6; 25 экз. : 123-84..

8. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 517,[2] с. : ил.,.

9. Шамонин А.В. Футбол: учебно-методическое пособие / Шамонин А.В.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. 128— с..

10. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Ю. Савельева ; О. Ю. Савельева. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2012. - 180 с.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
3. Каталог электронных журналов базы данных EastView. URL: <http://ebiblioteka.ru>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

## **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.
3. Технологии обработки текстовой информации.

## **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 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.