

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств
Кафедра спортивных игр
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета ФКиС


Трусова О.В.
(подпись)

«30» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.34 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
на 2023/2024, 2024/2025, 2025/2026 учебные годы

Направление

6.44.03.01. Педагогическое образование

Профиль

Физическая культура

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

ГОД НАБОРА 2023

Тирасполь 2023

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю «Физическая культура».

Составители рабочей программы:

доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств _____ Романюк Т.В.
преподаватель кафедры спортивных игр _____ Мякина М.А.
ст. преп. кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма _____ Кольцов Д.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

«21» сентября 2023 г., протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

«21» 09 2023 г. _____ Абрамова В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

«28» 09 2023 г., протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины _____

Романюк М.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«28» 09 2023 г., протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины _____

Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедры (кафедра гимнастики и спортивных единоборств)

«21» 09 2023 г. _____ В.В. Абрамова

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых видов спорта.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по избранному виду спорта в соответствии с требованиями стандартов;
- формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;
- формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по избранному виду спорта;
- формирование готовности к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении социальных и профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.34 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах на очной и заочной форме обучения. Промежуточной формой контроля являются зачет и курсовая работа. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является экзамен. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» направлена на изучение истории, теории и методики спортивной подготовки в избранном виде спортивной специализации, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и педагогической работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИД опк-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.
		ИД опк-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.
		ИД опк-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

Рекомендуемые профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Общепедагогическая функция. Обучение	ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИД ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
		ИД ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
		ИД ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для очной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.			
I	1/36	14		14		22	
II	1/36	36	4	32		-	Зачет
за I курс	2/72	50	4	46		22	Зачет
III	1/36	22		22		14	
IV	2/72	44	8	36		28	Курсовая работа
за II курс	3/108	66	8	58		42	Курсовая работа
V	3/108	34	2	32		38	экзамен 36
за III курс	3/108	34	2	32		38	экзамен 36
Итого:	8/288	150	14	136		102	36

для заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работа	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.			
I	1/36	10	2	8		26	
II	1/36	8		8		24	Зачет 4
за I курс	2/72	18	2	16		50	Зачет 4
III	1/36	8	2	6		28	
IV	2/72	8		8		60	Курсовая работа 4
за II курс	3/108	16	2	14		88	Курсовая работа 4
V	3/108	10	2	8		89	Экзамен 9
за III курс	3/108	10	2	8		89	Экзамен 9
Итого:	8/288	44	6	38		227	17

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 1 курса очной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	2				2
1.1.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС	3	1			2
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	17	1		10	6
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	26	2		18	6
2.3	Тактическая подготовка	10			4	6
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	2			2	
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	4			4	
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта	4			4	
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки					
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта	2			2	
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	2			2	
	Итого	72	4		46	22

для студентов 2 курса очной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования					
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	12			10	2
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	14			12	2
2.3	Тактическая подготовка	14	2		8	4

2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	10			4	6
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	10			6	4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта	2	2			
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	16			10	6
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта	8				8
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6	2			4
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	16	2		8	6
Итого		108	8		58	42

для студентов 3 курса очной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования					
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	8			6	2
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	9			7	2
2.3	Тактическая подготовка	8			4	4
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	6			2	4
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	3			1	2
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта					
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	8			4	4
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта					
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	2				2
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	4				4
4.3.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	11	1		4	6

4.4.	Структура многолетней подготовки	13	1		4	8
	Подготовка к экзамену	36				36
	Итого	108	2		32	38+36
	Всего за три года обучения	288	14		136	102+36

для студентов 1 курса заочной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования	2				2
1.1.	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС	4,5	0,5			4
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	10,5	0,5		2	8
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	11	1		2	8
2.3	Тактическая подготовка	10			2	8
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	6			2	4
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	6			2	4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	6			2	4
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки					
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	6			2	4
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6			2	4
	Подготовка к зачету	4				
	Итого	72	2		16	50+4

для студентов 2 курса заочной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования					
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					

2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	8			2	6
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	10			2	8
2.3	Тактическая подготовка	12,5	0,5		2	10
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	12			2	10
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	12			2	10
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	0,5	0,5			
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	12			2	10
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	14				14
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	10,5	0,5			10
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	12,5	0,5		2	10
	Подготовка к зачету	4				
	Курсовая работа					
	Итого	108	2		14	88+4

для студентов 3 курса заочной формы обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования					
2	Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта					
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	9			1	8
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	9			1	8
2.3	Тактическая подготовка	11			1	10
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	11			1	10
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	9			1	8
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта					
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	9			1	8
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта					
4.	Методика построения тренировочного процесса в					

	избранном виде спорта					
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	8				8
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	9				9
4.3.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	12	1		1	10
4.4.	Структура многолетней подготовки	12	1		1	10
	Подготовка к экзамену	9				9
	Итого	108	2		8	89+9
	<i>Всего за три года обучения</i>	288	6		38	227+17

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оф	зф		
1 курс					
Раздел 1: Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования.					
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки					
1	1, 2	2	2	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту 2. Физическая подготовка как один из разделов спортивной подготовки. Ее роль, подразделы, средства и методы. 3. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от возрастных особенностей занимающихся и этапа спортивной подготовки.	Таблицы, слайды
2	2	2		Техническая подготовка спортсмена 1. Общие и частные задачи технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. 2. Средства и методы технической подготовки спортсмена. 3. Этапы технической подготовки спортсмена и их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.	
Итого по 1 и 2 разделам часов		4	2		
Итого за 1 курс		4	2		

2 курс					
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки					
3	2	2		<p align="center">Тактическая подготовка</p> <p>1. Характеристика тактической подготовки как одной из сторон спортивной тренировки.</p> <p>2. Общие и частные задачи тактической подготовки спортсмена (спортивной команды).</p> <p>3. Средства и методы тактической подготовки.</p> <p>4. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодической тренировочного процесса.</p>	Графическая форма записи
Итого по разделу часов		2			
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте					
4	3	2	2	<p align="center">Соревнования и соревновательная деятельность в спорте</p> <p>1. Соревнования как компонент спортивной подготовки. Их цели и задачи.</p> <p>2. Классификация соревнований по цели, составу и характеру соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного борьбы, условий проведения, типа судейства.</p> <p>3. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста.</p> <p>4. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность.</p>	Таблицы, слайды
Итого по разделу часов		2	2		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса					
5	4	2		<p align="center">Структура спортивной тренировки.</p> <p align="center">Характеристика отдельных тренировочных занятий и малых (микро) циклов тренировки</p> <p>1. Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура).</p> <p>2. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.</p> <p>3. Типы микроциклов, их организация в зависимости от поставленных задач; направленности; величины нагрузки).</p>	
6	4	2		<p align="center">Структура средних (мезо) циклов тренировки</p> <p>1. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса.</p> <p>2. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.</p>	
Итого по разделу часов		4			
Итого за 2 курс		8	2		

3 курс					
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса					
7	4	2	2	<p style="text-align: center;">Структура больших циклов тренировки (макроциклов)</p> <p>1. Основы периодизации круглогодичной тренировки.</p> <p>2. Сущность спортивной формы, ее критерии и общие закономерности развития.</p> <p>3. Особенности построения тренировки в различные периоды макроцикла тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный).</p> <p>4. Общая характеристика основных этапов многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы.</p>	Таблицы, слайды Рисунки
Итого по разделу часов		2	2		
Итого за 3 курс		2	2		
Всего		14	6		

**Лабораторные занятия
Очная форма обучения**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1		Физическая подготовка	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
		1	Содержание физической подготовки	
			Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена	
		1	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	
2	2.2	2	Техническая подготовка	
3		2	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
4-5		4	Оценка техники в избранном виде спорта	
6	2.4	2	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
Итого по разделу часов		12		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
7	3	2	Психологическая и интеллектуальная подготовка	
			Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта	Правила соревнований
Итого по разделу часов		2		
Всего		14		

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
2 семестр				
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена	Показ упр. Графическая запись, метод. пособие
2-4	2.1	6	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	
5	2.2	2	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
6	2.2	2	Оценка техники в избранном виде спорта	
7-9	2.2	6	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
10	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки	
11	2.3	2	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	
12	2.5	2	Специализированные восприятия и методика их оценки в избранном виде спорта	
13	2.5	2	Методика совершенствования специализированных восприятий	
Итого по разделу часов		26		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
14	3.1	2	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила соревнований
15	3.1	2	Характеристика Единой спортивной классификации Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	ЕСК
Итого по разделу часов		4		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
16	4.1	2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	
Итого по разделу часов		2		
Всего		32		

3 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки.	Показ упр. Графическая
2	2.1	2	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	

	2.2		Техническая подготовка	форма записи, метод. пособие
3	2.2	2	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
4	2.2	2	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
	2.3		Тактическая подготовка	
5	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки.	
6	2.3	2	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	
7	2.4	2	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	
8	2.5	2	Методика совершенствования специализированных восприятий.	
Итого по разделу часов		16		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
9	3.1	2	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила соревнований
Итого по разделу часов		2		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
10	4.2	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	
11	4.2	2	Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки	
Итого по разделу часов		4		
Всего		22		

4 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки.	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
2	2.1	2	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.	
3	2.1	2	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	
4	2.2	2	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
5	2.2	2	Оценка техники в избранном виде спорта	
6-7	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
8	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки.	
9	2.3	2	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	

10	2.4	2	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	
11	2.5	2	Специализированные восприятия и методика их оценки в избранном виде спорта.	
12	2.5	2	Методика совершенствования специализированных восприятий.	
Итого по разделу часов		24		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
13-14	3.1	4	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила соревнований Мет. пос.
15-16	3.1	4	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.	
Итого по разделу часов		8		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
17	4.2	2	Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки.	Уч.-мет. пособие
18	4.2	2	Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.	Схема
Итого по разделу часов		4		
Всего		36		
5 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
2	2.1	2	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена	
3	2.1	2	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	
4	2.2	2	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
5	2.2, 2.5	2	Оценка техники в избранном виде спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий	
6-7	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
8	2.3	2	Методика спортивно-тактической подготовки.	
9	2.3	2	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения	
10	2.4	2	Основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях	
Итого по разделу часов		20		

Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
11	3.1	2	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта	Правила соревнований, ЕСК
12	3.1	2	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	
Итого по разделу часов		4		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
13-14	4.3	4	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	Метод. пособие
15-16	4.3	4	Структура многолетней подготовки	
Итого по разделу часов		8		
Всего		32		

Заочная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Содержание физической подготовки. Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
	2.2	1	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
Итого по разделу часов		4		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
3	3.1	2	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	Правила соревнований ЕСК
4	3.2	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	
Итого по разделу часов		4		
Всего		8		
2 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	метод. пособие
	2.2	1	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
2	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки. «Тактические упражнения»	

3	2.5	2	Специализированные восприятия, методика их оценки и совершенствования в избранном виде спорта	
Итого по разделу часов		6		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
4	4.1	2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	метод. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		8		
3 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	метод. пособие
2	2.2	2	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
3	2.4	2	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	
Итого по разделу часов		6		
Всего		6		
4 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 2: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.3	2	Спортивно-тактическая подготовка. «Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения	метод. пособие
2	2.5	2	Специализированные восприятия, методика их оценки и совершенствования в избранном виде спорта	
Итого по разделу часов		4		
Раздел 3: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
3	3.1	2	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.	Метод. пос.
Итого по разделу часов		2		
Раздел 4: Методика построения тренировочного процесса				
4		2	Характеристика мезоциклов, их типы и особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.	Уч.-мет. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		8		

5 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Разделы 2 и 3: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта и Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
1	2.1, 2.2	2	Взаимосвязи разделов физической подготовки. Оценка техники в избранном виде спорта	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
2	2.3, 2.4	2	Методика спортивно-тактической подготовки. Основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями в экстремальных ситуациях.	
3	2.5, 3.1	2	Методика совершенствования специализированных восприятий Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	
Итого по разделам часов		5+1		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
4	4.3	2	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых. Структура многолетней подготовки	Метод. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		8		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			оф	зф
1 курс				
Раздел 1	1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования СИТ	2	2
	2	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС СИТ	2	4
Итого по разделу			4	6
Раздел 2	1	Содержание физической подготовки	2	8
	2	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена СИТ	2	8
	3	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта ДЗ	2	8
	4	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта ДЗ	2	4
	5	Оценка техники в избранном виде спорта СИТ	2	4
	6	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта СИТ	2	
	7	Основы методики спортивно-тактической подготовки СИТ	4	
	8	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения ДЗ	2	
Итого по разделу			18	32

Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта СИТ		4	
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта		4	
	Итого по разделу				8
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) ДЗ		4	
	Итого по разделу				4
	ИТОГО на 1 курсе			22	50
2 курс					
Раздел 2	1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта ДЗ	2	6	
	2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта ДЗ	2	8	
	3	Тактическая подготовка СИТ	4	10	
	4	Психологическая и интеллектуальная подготовка СИТ	6	10	
	5	Совершенствование специализированных восприятий СИТ	4	10	
Итого по разделу			18	44	
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки СИТ	6	10	
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта ДЗ	8	14	
Итого по разделу			14	24	
Раздел 4	3	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) СИТ	4	10	
	4	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) СИТ	6	10	
Итого по разделу			10	20	
ИТОГО на 2 курсе			42	88	
3 курс					
Раздел 2	1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта СИТ	2	8	
	2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта СИТ	2	8	
	3	Тактическая подготовка СИТ	4	10	
	4	Психологическая и интеллектуальная подготовка ДЗ	4	10	
	5	Совершенствование специализированных восприятий ДЗ	2	8	
Итого по разделу			14	44	
Раздел 3	6	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки СИТ	4	8	
Итого по разделу			4	8	
Раздел 4	7	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) ДЗ	2	8	
	8	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) ДЗ	4	9	
	9	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых СИТ	6	10	
	10	Структура многолетней подготовки СИТ, ИДЛ	8	10	
Итого по разделу			20	37	
ИТОГО за 3 курса			38	89	

Примечание: **ДЗ** – домашнее задание; **СИТ** – самостоятельное изучение темы, **ИДЛ** – изучение дополнительной литературы.

5. Примерная тематика курсовых работ

1. Применение технических средств (видео камеры, цифровой фотоаппарата), тренажерных устройств в тренировке.
2. Спортивная секция в общеобразовательной школе. Содержание и организация работы. Документы по планированию учебно-тренировочной работы.
3. Структура тренировочных занятий. Особенности организации учащихся на занятиях. Планирование и учет работы секции. Оборудование и инвентарь.
4. Разработка индивидуальных планов тренировки по выбранному виду спорта.
5. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации.
6. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
7. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий по избранному виду спорта.
8. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
9. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке, по виду спорта.
10. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации на примере избранного вида спорта.
11. Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств у спортсменов избранного вида спорта. Обоснование содержания комплексов упражнений.
12. Техническая подготовка в избранном виде спортивной специализации. Классификация подводящих упражнений для обучения технике.
13. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Организация занимающихся на занятиях. Изменение моторной плотности занятия с использованием форм организации занимающихся. Регулирование нагрузки.
14. Техничко-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технической, тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.
15. Планирование учебно-тренировочной работы. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в освоении технико-тактического арсенала: применение тренажеров, аппаратуры и т.д.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзempl.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.	М.: Академия, 2005. – 384 с.		имеется	Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС
2	Теория и методика юношеского спорта: методическое пособие.	Никитушкин В.Г.	М., 2009. 112 с.		имеется	Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС
3	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте	Платонов В.Н.	2004.		имеется	Кафедры: ГиСЕ, ТиМФВиС

	Общая теория и ее практические приложения					
Дополнительная литература						
1	Спортивные игры: Техника тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений	Ю.Д. Железняк Ю.М. Портнов В.П. Савин и др;	2001	5	Эл.вар.	Каф.,библ.
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов факультета физ. культуры высш. пед. учеб. зав. /	Жилкин А.И.	2003	10		https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_athletika
3	Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС	Викулов А.Д.	2004			Кафедра ЛАВВСиТ
4	Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивной подготовки		2005	1		Кафедра ГИСЕ ФКиС
5	Туризм и спортивное ориентирование: уч. пос. для студентов высших педагог. учебн. заведений	Вяткин Л.А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н.	М.:2001	5		
6	Основы методики обучения технике и тактике волейбола	О.И. Рачук, М.В. Алексеева	2012	3	Каф.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ
7	Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА /		2007	10		Библиотека ПГУ
8	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по гимнастике	Т.В. Романюк, С.В. Порядин	Из-во ПГУ 2014	5		Кафедра ГИСЕ
9	Соревнования по гимнастике: организация, проведение судейство.	Романюк Т.В.	Из-во ПГУ 2008	6		Сайт ПГУ Библ-ка ПГУ, Кафедра ГИСЕ
Итого по дисциплине: 100 % печатных изданий, 100 % – электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – <https://elibrary.ru/>
 Электронно-библиотечная система Book.ru – Режим доступа: <https://book.ru/>
 Электронно-библиотечная система издательства Юрайт – <https://urait.ru/>
 Официальные сайты всероссийских спортивных федераций:
 Российская федерация баскетбола – <https://russiabasket.ru/>
 Всероссийская федерация легкой атлетики – <http://rusathletics.info>

Всероссийская федерация волейбола – <http://www.volley.ru> и др.
Российская национальная библиотека. – Режим доступа: www.nlr.ru
Издательство «Теория и практика физической культуры» – [http:// www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
Футбол: www.fbrm.md/ Баскетбол: www.basket.ru/ Гандбол: www.fizkulturai sport.ru/
Легкая атлетика [https://athletics.neocities.org/ literature/Legkay_atletika](https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika)
Гимнастика: [sportgymn.net.ru;](http://sportgymn.net.ru/) [lesgaft.spb.ru;](http://lesgaft.spb.ru/) [Narod. Ru;](http://Narod.Ru/) [rusgymnastics.ru;](http://rusgymnastics.ru/)
[sportgymnastics.ru;](http://sportgymnastics.ru/) [gymnast.ru;](http://gymnast.ru/) [biogimnastika.ru;](http://biogimnastika.ru/) [gimnastika.ru;](http://gimnastika.ru/) sportgymrus.ru и другие.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются тексты лекций, поурочные планы лабораторных занятий, классификационные программы 3, 2, 1 разрядов, единая спортивная классификация ПМР, программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, правила соревнований и др. материалы. Также разработан фонд оценочных средств, включающий вопросы к зачетам и экзамену, задания для самостоятельного изучения.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для занятий спортивными играми: футболом, волейболом, баскетболом и др. используется зал для спортивных игр корпус 3 ПГУ им. Т.Г. Шевченко, спортивные площадки на городском стадионе, спортивный инвентарь и оборудование, аудитории.

Для занятий легкой атлетикой – легкоатлетический манеж СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина, оснащенный беговыми дорожками, прыжковыми ямами и сектором для метания, легкоатлетическим инвентарем (малые мячи, копья, гранаты, диски, ядра, рулетка)

Для проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию факультет располагает 25-метровым бассейном с 6-тью дорожками на базе МОУ ДО ТСДЮШОР плавания. Обеспечивает занятия по плаванию инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

Для занятий гимнастикой – спортивный гимнастический зал корпус 1 ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; аудитория.

Для занятий туризмом – база МОУ ДО СЮТур, компасы, туристические карты, туристические системы, карабины, веревки туристические, велосипеды.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1, 2, 3 очной и заочной формы обучения; семестр 1-5.

Группы ФК23ДМ62ФС1, ФК23ДР62ФС1, ФК23ВР62ФС1.

Преподаватели, ведущие практические и лекционные занятия: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Кольцов Д.А., Мякина М.А., Коростиленко Е.П., Утин В.В., Богач А.В., Кравцова Г.Л.

Кафедра спортивных игр

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

БРС не предусмотрена