ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.02 Частные методики спортивной педагогики (модуль):

**Б1.В.02.ДВ.01.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**(ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Физическая культура**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике |
| ПК-5 | Способен участвовать в проектировании образовательных программ основного общего, среднего общего и дополнительного образования, а также индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся | ИПК – 5.1 знает теоретические основы проектной деятельности, проектирования образовательных программИПК – 5.2 умеет разрабатывать содержание проектов сфере образования, физической культуры, спорта, образовательных программИПК – 5.3 владеет навыками разработки и реализации социальных и образовательных проектов |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: усилить профессиональную подготовку обучающихся на модели спортивно-педагогических дисциплин, а также повысить уровень практической подготовленности в индивидуальных видах спорта.

Задачи дисциплины:

* раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера в индивидуальных видах спорта;
* сформировать у обучающихся основы техники в индивидуальных видах спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (индивидуальные виды спорта)» является дисциплиной по выбору обучающегося, относится к модулю Частные методики спортивной педагогики части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина опирается на такие дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Лыжный спорт», «Плавание». Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины используются при прохождении производственной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость по дисциплине составляет 3 зачётные единицы, 108 академических часа *(1 зачётная единица соответствует 36 академическим часам*).

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **62** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*)  | 54/- | 6/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **10** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 33,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **108/3** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **22** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 18/- | 2/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **75** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **108/3** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Тренировка и тренировочная деятельность. Легкая атлетика. |
| 2 | Тренировочные и соревновательные нагрузки. Гимнастика. |
| 3 | Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта. Лыжный спорт. |
| 4 | Особенности многолетней подготовки спортсменов. Спортивный отбор. Плавание. |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тема 1. Тренировка и тренировочная деятельность. Легкая атлетика | Лабораторные занятия | Учебно-тренировочные занятия | Проведение фрагмента тренировочного занятия по избранному виду спорта |
| 2. | Тема 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки Гимнастика | Лабораторные занятия | Учебно-тренировочные занятия |
| 3. | Тема 3. Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта Лыжный спорт | Лабораторные занятия | Учебно-тренировочные занятия |
| 4. | Тема 4. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Спортивный отбор Плавание | Лабораторные занятия | Учебно-тренировочные занятия |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**5.1 Темы конспектов**

1. Тренировка и тренировочная деятельность
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
3. Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта
4. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Спортивный отбор

**5.2 Вопросы для подготовки к лабораторным занятиям**

1. Применение технических средств (видео камеры, цифровой фотоаппарата), тренажерных устройств в тренировке
2. Спортивная секция в общеобразовательной школе, колледже, оздоровительном лагере, по месту жительства. Содержание и организация работы.
3. Структура тренировочных занятий. Особенности организации учащихся на занятиях. Планирование и учет работы секции. Оборудование и инвентарь.
4. Применение вычислительной техники для составления тренировочных программ, анализ сдачи контрольных нормативов.
5. Разработка индивидуальных планов тренировки по выбранному виду спорта, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов за предыдущие три года обучения.
6. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации.
7. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
8. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий по избранному виду спорта.
9. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
10. Разработка документации для проведения учебно-тренировочных сборов.
11. Применение навыков НИР в подготовке и написании курсовой (дипломной) работы по спортивно-педагогической дисциплине в ПФСС.
12. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке, по виду спорта.
13. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации на примере лыжных гонок.
14. Разбор и составление документации по проведению соревнований на первенство школы (общеобразовательной), соревнований районного, городского масштабов по лыжным гонкам.
15. Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств лыжников гонщиков. Обоснование содержания комплексов упражнений. Классификация подводящих упражнений для обучения технике лыжным ходам.
16. Разбор и составление документов по планированию учебно-тренировочной работы спортивной секции по лыжному спорту в школе, в летнем лагере (годовой график, поурочные планы, конспект на тренировочное занятие).
17. Характеристика и выбор методов исследования в зависимости от задач исследования. Выбор темы для исследования, изучение и анализ литературных источников, выбор методов исследования.
18. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике лыжных гонок. Организация занимающихся на занятиях. Изменение моторной плотности занятия с использованием форм организации занимающихся. Регулирование нагрузки.
19. Технико-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технической, тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.
20. Планирование учебно-тренировочной работы. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в освоении технико-тактического арсенала: применение тренажеров, аппаратуры и т.д.
	1. **Темы для определения понятийного аппарата исследования**
21. Спорт
22. Спортивная подготовка, спортивная подготовленность
23. Общая физическая подготовка
24. Специальная физическая подготовка
25. Теоретическая подготовка спортсмена
26. Техническая подготовка спортсмена
27. Тактическая подготовка спортсмена
28. Психологическая подготовка спортсмена
29. Спортивный отбор и специализация
30. Этапы подготовки спортсмена

**6. Оценочные средства для текущего контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1-4 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспекта. Сдача контрольных нормативов |
| 2. | Темы 1-4 | Тестирование |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1 | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений  | Матвеев, Лев Павлович. | СПб. : Лань; Омега-Л | 2004 | + |  |
| 2 | Социология физической культуры и спорта [Текст] : учебник /  | Столяров, Владислав Иванович  | М. : Флинта: Наука,  | 2004 | + |  |
| 3 | Организация учебно-практической деятельности студентов по дисциплине "Легкая атлетика" [Текст] : учебно-метод. пособие  | Ильина, Ирина Анатольевна.  | СПб. : ЛГУ им. А.С. Пушкина,  | 2012 | + |  |
| 4 | Педагогика физической культуры [Текст] : учебное пособие для преподав.и студ. фак-тов физ. культкрыпед. вузов. Ч. 1 / Б. А. Ашмарин, А. Г. Граф [и др.]. ; ред. Б. А. Ашмарин ;: ил. - (в обл.)  | Ашмарин, Борис Андреевич. | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ | 1999 | + |  |
| 5 | Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учебное пособие : [для студентов вузов, обучающихся по специальности - "Физическая культура и спорт", "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / А. В. Менхин.  | Менхин, Анатолий Владимирович. | М. : Физическая культура,  | 2007 | + |  |
| 6 | Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по дисциплине "Теория и методика физ. культуры", напр. подготовки "Физ. культура" , "Пед. образование" (квалиф. -бакалавр) | Кадыров, Равель Мингараевич. | Москва :Кнорус | 2016 | + |  |
| 7 | Теория измерений и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте [Текст] : учеб.пособие / Е.Э. Червякова; В.В. Прохоренко.  | Червякова, Елена Эдуардовна  | СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина  | 2006 | + |  |
| 8 | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 - физическая культура  | Железняк Юрий Дмитриеви.  | М. : ИЦ "Академия"  | 2002 | + |  |
| 9 | Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура"  | Петров Павел Карпови.  | М. :Academia,  | 2008 | + |  |
| 10 | Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учеб. пособие для студ., преподав., аспирантов вузов, осущ. образоват. деят. по напр. "Физическая культура" /  | Степанова Ольга Николаевна  | М. : Советский спорт | 2008 | + |  |
| 11 | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и по специальности "Физическая культура и спорт"  | Матвеев Лев Павлович  | М. : Советский спорт,  | 2010 | + |  |
| 12 | Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. [для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению бакалавриата "Физ. культура" | Караулова Лариса Константиновна | Москва : Академия  | 2012 | + |  |
| 13 | [Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизмаспорт, 2012](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210424) | Иорданская Ф. А. | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 14 | [Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210428) | Сост. Р.А. Меркулова | М.: Советский спорт, 2012 | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 15 | [Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210423)  | Губа В. П. | М.: Советский спорт, | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 16 | Основы спортивного мастерства -  | Новиков А. А. | М.: Советский спорт  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 17 | Психология современного спорта высших достижений | Загайнов Р. М. | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 18 | [Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210357)  | Белоцерковский З. Б., Любина Б.Г | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области. – Режим доступа: <http://www.sport.lenobl.ru/law/region>.
3. Официальные сайты всероссийских спортивных федераций

Например:

- Российская федерация баскетбола - <https://russiabasket.ru/>

- Всероссийская федерация легкой атлетики - <http://rusathletics.info>

- Всероссийская федерация волейбола - <http://www.volley.ru>

- Всероссийская федерация лыжных гонок - <http://www.flgr.ru>

1. Российская национальная библиотека. – Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)
2. Издательство «Теория и практика физической культуры» – Режим доступа: http: // [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – Режим доступа: http: // [www.sportedu./rupress /tfvot/](http://www.sportedu./rupress%20/tfvot/)
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека». – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
5. **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.
	1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

**10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- игровой спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения занятий по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу и др. (инвентарь для легкой атлетики: легкоатлетические барьеры, копья, прыжковый сектор; гранаты и ядра для метаний)

- лыжная база, оснащенная оборудованием для подготовки лыж, комплектами лыж, ботинок, палок.

- зал гимнастики и единоборств, оборудованный гимнастическим инвентарем (гимнастические снаряды: гимнастический конь, гимнастический козел, брусья, перекладина, кольца).

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.