



**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>		<b>СТР.</b>
1	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
2	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>5</b>
3	<b>СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
4	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
5	<b>ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>11</b>
6	<b>ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА</b>	<b>25</b>
7	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b>	<b>32</b>
8	<b>ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>32</b>
9	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ</b>	<b>40</b>
10	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>	<b>41</b>
11	<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ</b>	<b>42</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к блоку Б1.В.01.11 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», профиль «Безопасность жизнедеятельности».

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций УК-7, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-6, ПК-2, ПК-3:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **индикаторами** достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
- УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
- ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-4.1 Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.
- ОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, **индикаторами** достижения которой является:

- ОПК-6.1 Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.
- ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

- ОПК-6.3 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

**ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК-2.1 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;
- ПК-2.2 Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;
- ПК-2.3 Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;
- ПК-2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;
- ПК-2.7 Синтезирует знаниевые, деятельностные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.
- ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода
- ПК-2.9 Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

**ПК - 3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК - 3.5. **Осуществляет** проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

**Владеть:**

- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составляет 9 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (288):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование	5	9-10	180	5

**Общая трудоемкость дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		9	10
Общая трудоемкость	<b>180</b>	90	90
Аудиторные занятия	<b>90</b>	36	54
Лабораторные занятия	<b>54</b>	22	32
Лекционные занятия	<b>36</b>	14	22
Самостоятельная работа	<b>90</b>	36	54
Вид итогового контроля		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>