

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.В.02 Профессионально-спортивное совершенствование*

часть, формируемая участниками образовательных отношений

---

Направление

*49.03.01*

код

*Физическая культура*

наименование направления

---

Программа

*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

---

---

---

Форма обучения

**Заочная**

---

Для поступивших на обучение в  
**2019 г.**

---

Стерлитамак 2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-2. Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знаниях законов развития личности и поведения в социальной среде	ПК-2.1. Использует и апробирует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности.	Обучающийся должен: Знать: - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики
	ПК-2.2. Проектирует и реализовывает образовательный процесс в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Обучающийся должен: Уметь: - Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;
	ПК-2.3. Создает условия для развития учащихся, мотивировать их к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности (выбранной программы), привлекать к	Обучающийся должен: Владеть: - методикой преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий

	целеполаганию	
ПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПК-1.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Обучающийся должен: Знать - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
	ПК-1.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Обучающийся должен: уметь - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;
	ПК-1.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Обучающийся должен: владеть - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;
ПК-6. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися	ПК-6.1. -подбирает средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии	Обучающийся должен: Знать: - педагогические средства управления величиной и

	с программой спортивной подготовки, половозрастными индивидуальными особенностями занимающихся;	направленностью тренировочной нагрузки;
	ПК-6.2. -определяет задачи общей физической специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося.	Обучающийся должен: Уметь: -подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными индивидуальными особенностями занимающихся;
	ПК-6.3. определяет соотношение величины нагрузки и отдыха	Обучающийся должен: Владеть: Методикой подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» преследует цель: повышение уровня профессионально-педагогической подготовки студентов, формирование специальных знаний и овладение системой практических умений и навыков в избранном виде спорта для эффективного использования в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 3, 4, 5 курсах в 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 432 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	432
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	22
практических (семинарских)	46
другие формы контактной работы (ФКР)	1,6
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	15,4
зачет	
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	347

Формы контроля	Семестры
зачет	6, 8
экзамен	10

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1.4	Специальные упражнения прыжках	0	10	0	50
1.6	Специальные упражнения в метание мяча, гранаты, копья	0	8	0	50
1.7	Специальные упражнения в толкание ядра	0	8	0	47
1.5	Специальные упражнения в	0	10	0	50

	барьерном и в эстафетном беге				
<b>1</b>		<b>22</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>347</b>
1.1	Специальные упражнения в спортивной ходьбе и беге	10	0	0	50
1.2	Специальные упражнения в прыжках и метаниях	12	0	0	50
1.3	Специальные упражнения в беге	0	10	0	50
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>347</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.4	Специальные упражнения прыжках	Упражнения для овладения техникой разбега, отталкивания, движений в полете, приземления. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с отягощениями, изометрические упражнения, прыжковые упражнения. Профилактика травматизма.
1.6	Специальные упражнения в метание мяча, гранаты, копья	Упражнения для держания и выпуска снаряда; Упражнения для овладения захватом снаряда; упражнения для подготовки к броску снаряда; упражнения для овладения техникой отведения снаряда; имитационные упражнения для овладения поворотами; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Профилактика травматизма.
1.7	Специальные упражнения в толкание ядра	Упражнения для держания и выпуска снаряда; Упражнения для овладения захватом снаряда; упражнения для подготовки к броску снаряда; упражнения для овладения техникой скачка; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Профилактика травматизма. Имитационные упражнения; Профилактика травматизма.
1.5	Специальные упражнения в барьерном и в эстафетном беге	Упражнения для овладения техникой барьерного бега; упражнения, способствующие правильному движению маховой ноги; упражнения, способствующие правильному движению толчковой ноги; упражнения, способствующие согласованности движений; упражнения с опорой и без опоры на барьер. Профилактика травматизма. Упражнения для овладения техникой эстафетного бега; упражнения, способствующие правильному движению рук; упражнения, способствующие согласованности движений. Профилактика травматизма.
<b>1</b>		
1.3	Специальные упражнения в беге	Специальные беговые упражнения. Маховые движения. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гантелями и т.п.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Специальные упражнения в спортивной ходьбе и беге	<p>Упражнения для развития подвижности в суставах; упражнения, способствующие правильной постановке стопы на грунт; упражнения для овладения движениями ног в целом; упражнения способствующие совершенствованию поворота таза вокруг вертикальной оси; упражнения, способствующие овладению активной работой плеч.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Упражнения с отягощениями, изометрические упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гантелями и т.п.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Маховые движения.</p> <p>Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гантелями и т.п.</p>
1.2	Специальные упражнения в прыжках и метаниях	<p>Упражнения для овладения техникой разбега, отталкивания, движений в полете, приземления. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с отягощениями, изометрические упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Упражнения для держания и выпуска снаряда; Упражнения для овладения захватом снаряда; упражнения для подготовки к броску снаряда; упражнения для овладения техникой отведения снаряда; имитационные упражнения для овладения поворотами; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Профилактика травматизма.</p>