

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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 ***Физическая культура***
код наименование направления

Программа
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения
Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Стерлитамак 2023

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-6. Способен проводить тренировочные занятия с занимающимися	ПК-6.1. -подбирает средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными индивидуальными особенностями занимающихся;	Обучающийся должен: Знать: - педагогические средства управления величиной и 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,

		<p>скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки.</p>
<p>ПК-2. Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знаниях законов развития личности и поведения в социальной среде</p>	<p>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.</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики
	<p>ПК-2.2. Проектирует и реализовывает образовательный процесс в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;
	<p>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</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;

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		22	46	0	347
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	0	10	0	50

	беге				
1.4	Специальные упражнения прыжках	0	10	0	50
1.5	Специальные упражнения в барьерном и в эстафетном беге	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
	Итого	22	46	0	347

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Специальные упражнения в спортивной ходьбе и беге	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. Профилактика травматизма. Упражнения с отягощениями, изометрические упражнения, прыжковые упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гантелями и т.п. Специальные беговые упражнения. Маховые движения. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гантелями и т.п.
1.2	Специальные упражнения в прыжках и метаниях	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. 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.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование	Содержание
---	--------------	------------

	раздела / темы дисциплины	
1		
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.
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.
1.5	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.
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.