

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.В.01 Теория и методика избранного вида спорта***

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.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Кашафутдинов М. С.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
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	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	7

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-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-2. Способен разрабатывать (осваивать) и применять	ПК-2.1. Использует и апробирует	Обучающийся должен: Знать:

<p>современные психолого-педагогические технологии, основанные на знаниях законов развития личности и поведения в социальной среде</p>	<p>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>- Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики</p>
	<p>ПК-2.2. Проектирует и реализовывает образовательный процесс в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;</p>
	<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 целеполаганию</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: - методикой преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</p>

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

Цель освоения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ по избранному виду спорта.

Дисциплина изучается на 3, 4 курсах в 5, 6, 7, 8 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 252 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	252
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	12
практических (семинарских)	24
другие формы контактной работы (ФКР)	1,4
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	11,6
зачет	
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	203

Формы контроля	Семестры
зачет	6
экзамен	8

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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1.1	История развития легкой атлетики.	2	4	0	40	
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	4	8	0	43	
1.3	Развитие двигательных качеств	2	4	0	40	
1.4	Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.	2	4	0	40	

1.5	Правила соревнований по легкой атлетике	2	4	0	40
1		12	24	0	203
	Итого	12	24	0	203

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	История развития легкой атлетики.	Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в России 19-20 в.в.
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	Методика обучения техники ходьбы, бега, прыжков, метаний
1.3	Развитие двигательных качеств	Развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкость. Основные задачи в развитии физических качеств, факторы лимитирующее развитие и проявление физических качеств, методы и средства.
1.4	Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.	Совершенствование техники легкоатлетических видов. Понятия о технике легкоатлетических упражнений.
1.5	Правила соревнований по легкой атлетике	Положение о соревнованиях. Место проведения соревнований, судейская бригада, и ее функции
1		

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	История развития легкой атлетики.	Российские легкоатлеты на Олимпийских играх 21 -ого века.
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	Техника и методика обучения легкоатлетическим видам
1.3	Развитие двигательных качеств	Комплексы для развития двигательных качеств. Контроль.
1.4	Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.	Совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков, метаний.
1.5	Правила соревнований по легкой атлетике	Основные требования к легкоатлетическим снарядам. Составление протокола соревнования и подведение итогов.
1		

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к зачету

Список тем для самостоятельной работы:

История развития легкой атлетики

Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний

Развитие двигательных качеств

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 1. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции : монография / Т.В. Самоленко. - Москва : Спорт, 2016. - 249 с. : ил. - Библиогр.: с. 197-212. - ISBN 978-5-9907240-8-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 2. Гэллоуэй, Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию / Д. Гэллоуэй ; пер. с англ. М. Прокопьевой ; худож. А. Литвиненко. - Москва : Спорт, 2016. - 145 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-63-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460598> (дата обращения: 23.06.2021)
3. 3. Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - Москва : Человек, 2013. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461428> (дата обращения: 23.06.2021)

Дополнительная учебная литература:

1. 3. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 1. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Человек, 2012. - 65 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461427> (дата обращения: 23.06.2021)
3. 2. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : научно-методическое издание / А.А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 129 с. : схем., ил. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500181-4-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499918> (дата обращения: 23.06.2021)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
--------------	--