

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:10  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

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

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

**Рабочая программа 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  
***2023 г.***

Разработчик (составитель)  
***к.п.н, доцент***  
***Хаустов С. Л.***  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>5</b>
<b>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 .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>6</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	7
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>8</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>9</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	10
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>10</b>

**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-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"> <li>- Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики</li> </ul>
	<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"> <li>- Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;</li> </ul>
	<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"> <li>- методикой преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</li> </ul>

	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	
<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	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
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>347</b>

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

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
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
---	--------------	------------

	<b>раздела / темы дисциплины</b>	
<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.
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.

### **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:

1. Специальные упражнения в спортивной ходьбе и беге
2. Специальные упражнения в прыжках и метаниях
3. Специальные упражнения в беге
4. Специальные упражнения в прыжках
5. Специальные упражнения в барьерном и в эстафетном беге
6. Специальные упражнения в метание мяча, гранаты, копья
7. Специальные упражнения в толкание ядра

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

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

#### Основная учебная литература:

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В.Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 657 с. : схем., ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500183-3-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925> (дата обращения: 23.06.2021)
3. Шаруненко, Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации : монография / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 168 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428634> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 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)

#### Дополнительная учебная литература:

2. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляева ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> (дата обращения: 23.06.2021)
1. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. - Москва : Спорт, 2017. - 145 с. : схем., табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-72-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471230> (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
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые

	библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)**

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	<a href="https://studylib.ru/doc/286506/professional._no-sportivnoe-sovershenstvovanie">https://studylib.ru/doc/286506/professional._no-sportivnoe-sovershenstvovanie</a>	Профессионально-спортивное совершенствование

**6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Наименование программного обеспечения
База данных «Электронно-библиотечная система eLibrary» Не ограничено / ООО «РУНЕБ». Договор №1256 от 13.12.2017 г.

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	Доска, учебная мебель, компьютеры, переносной экран, переносной проектор, учебно-наглядные пособия, массажный стол