

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.16.05 Профессионально-спортивное совершенствование
на 648 часа(ов), 18 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)
Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Совершенствование студентами, обучающимися по профилю подготовки «Спортивная тренировка», практических умений и навыков, необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

1. Расширить и углубить знания теории и методики избранного вида спорта.
2. Способствовать дальнейшему повышению разносторонней специальной физической подготовленности.
3. Повысить уровень технической, тактической и интегральной подготовленности.
4. Сформировать навыки судейства соревнований по избранному виду спорта.
5. Сформировать навыки организационной деятельности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
6. Способствовать повышению уровня педагогического мастерства.
7. Повысить уровень знаний и умений в сфере научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.
8. Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по профессионально-спортивному совершенствованию в соответствии с требованиями образовательных стандартов.
9. Формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по профессионально-спортивному совершенствованию.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Профессионально-спортивное совершенствование» относится к дисциплинам «общепрофессионального» модуля. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на всех курсах очной формы обучения, и на 2,3,4,5 курсах заочной формы обучения.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 18 зачетных(ые) единиц(ы), 648 часов.

Виды занятия	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8	Всего часов
й									

Общая трудо- емкость									648
Ауди- торные заняти- я, в т.ч.	17	16	17	32	26	30	26	27	191
Лекци- онные (ЛК)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практи- чески- е (семи- нарски- е) (ПЗ, СЗ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Лабора- торные (ЛР)	17	16	17	32	26	30	26	27	191
Самост- ятель- ная работа студен- тов (СРС)	55	56	55	40	46	42	46	45	385
Форма проме- жуточн- ой атте- стации в семес- тре	Зачет	Зачет	Зачет	Экземе- н	Зачет	Зачет	Зачет	Экземе- н	72
Курсов- ая работа (курсо- вой проект) (КР, КП)									

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-6	<p>УК-6.1. Знает:</p> <p>основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития;</p> <p>основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;</p> <p>современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.2. Умеет:</p> <p>определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>УК-6.3. Имеет опыт:</p> <p>планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;</p> <p>выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития;</p>	<p>Знать: - место и значение видов спорта в системе физического воспитания;</p> <p>- формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта;</p> <p>- место и социальную роль тренера.</p> <p>Уметь: - определять задачи, содержание и методику тренировки;</p> <p>- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;</p> <p>- осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях.</p> <p>Владеть: - приемами, методами, средствами обучения;</p> <p>- теоретическими основами методики обучения;</p> <p>- навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта.</p>

	<p>формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов.</p>	
УК-7	<p>УК-7.1. Знает:</p> <p>значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</p> <p>основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>основы организации здорового образа жизни;</p> <p>требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</p> <p>методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</p> <p>основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</p> <p>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p> <p>правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>УК-7.2. Умеет:</p> <p>самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной</p>	<p>Знать: - основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению;</p> <p>- основы медицинских знаний здорового образа жизни;</p> <p>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике</p> <p>Уметь: - применять методы физического воспитания и самовоспитания в воспитательно-образовательном процессе,</p> <p>- выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</p> <p>- реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- применять методы физического воспитания самовоспитания воспитательно-образовательном процессе;</p> <p>- реализовать методы средства физической культуры для самосовершенствования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>Владеть: - навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания;</p> <p>- современными методами повышения адаптационных</p>

	<p>деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	резервов организма и укрепления здоровья; - навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями по базовым видам адаптивного спорта;
ОПК-7	ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические	Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;

<p>требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; 	<ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. <p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь при
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и 	<p>возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. <p>Владеть: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности
--	--

спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;

- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

ОПК-7.2. Умеет:

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;

- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;

- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за

проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;

- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.

медицинской помощью;

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
 - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;
- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

ОПК-7.3. Имеет опыт

- измерения основных параметров

микроклимата в спортивных сооружениях;

- использования специальной аппаратуры и инвентаря;
- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;
- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;
- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних

	обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.	
--	--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в дисциплину	Место дисциплины в учебном плане. Обеспечение техники безопасности на занятиях.	72	0	0	17	55
2	2.1	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.	72	0	0	16	56
3	3.1	Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок Определение понятий, дифференцирование нагрузок.	72	0	0	17	55
4	4.1	Основные разделы спортивной	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.	72	0	0	32	40

		подготовки	Техническая и тактическая подготовка спортсмена						
5	5.1	Дополнительные разделы спортивной подготовки	Психологическая и интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка и совершенствование специализированных восприятий	72	0	0	26	46	
6	6.1	Спортивная ориентация и отбор	Методика и организация спортивной ориентации и отбора на материале избранного вида спорта	72	0	0	30	42	
7	7.1	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).	Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Структура соревновательной деятельности. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций	72	0	0	26	46	
8	8.1	Методика построения тренировочного процесса	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых. Структура многолетней подготовки.	72	0	0	27	45	
Итого				576	0	0	191	385	

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Место дисциплины в учебном плане	<p>Дисциплина ПСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их.</p> <p>Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов.</p> <p>Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов.</p>	7
	1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях.	Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде. Факторы	10

			и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей. Основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации. Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся. Специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС. Причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.	
2	2.1	Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.	Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления. нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.	8
	2.1	Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.	Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.	8
3	3.1	Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок	Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их	10

			характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.	
	3.1	Определение понятий, дифференцирование нагрузок.	Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.	7
4	4.1	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.	Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при совершенствовании различных двигательных способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.	16
	4.1	Техническая и	Особенности методики стабилизации	16

		<p>тактическая подготовка спортсмена</p>	<p>и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их помехоустойчивости», «надежности»). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта. Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно- тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.</p>	
5	5.1	<p>Психологическая и интеллектуальная подготовка.</p>	<p>Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях. Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.</p>	12

	5.1	Интегральная подготовка и совершенствование специализированных восприятий	<p>Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий.</p> <p>Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.</p>	14
6	6.1	Методика и организация спортивной ориентации и отбора на материале избранного вида спорта	<p>Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт).</p> <p>Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.</p> <p>Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.</p>	15
	6.1	Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта).	<p>Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта.</p> <p>Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль.</p> <p>Организация и проведение соревнований по видам спорта.</p>	15
7	7.1	Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Структура сор	<p>Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта.</p> <p>Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина</p>	12

		евновательной деятельности.	соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка.	
	7.1	Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций	Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.	14
8	8.1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.	20
	8.1	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодичных. Структура многолетней подготовки.	Варьирование структуры годовых и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годового и полугодичного циклов, циклов с удлиненным	17

			<p>подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.). Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки. Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта.</p> <p>Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса. Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.</p>	
--	--	--	---	--

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в дисциплину	Посещение; Реферат; Подготовка презентаций;	55

			Словарь терминов; Составление инструктажа по ТБ.	
2	2.1	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	Посещение; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ; Реферат; Проведение фрагмента занятия.	56
3	3.1	Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Посещение; Реферат; Подготовка презентаций; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ.	55
4	4.1	Основные разделы спортивной подготовки	Посещение; Составление конспекта занятия по ИВС; Проведение занятия по ИВС; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ.	40
5	5.1	Дополнительные разделы спортивной подготовки	Посещение; Составление конспекта занятия по ИВС; Проведение занятия по ИВС; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ	46
6	6.1	Спортивная ориентация и отбор Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту	Посещение; Реферат; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ Проведение фрагмента занятия.	42
7	7.1	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).	Посещение; Составление программы и положения соревнований; Проведение спортивно-массового мероприятия; Составление таблицы; Подготовка презентаций.	46
8	8.1	Методика построения	Посещение; Составление	45

		тренировочного процесса	плана-графика годового цикла спортивной тренировки; Составление группового и индивидуального годового и месячного плана подготовки по ИВС; Дневник тренировки спортсмена; Устный опрос.	
--	--	-------------------------	---	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - Москва: Академия, 2005. - 384 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2160-0: 119-79

2. 2. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5: 202-00.

3. 3. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие / Михайлов Николай Георгиевич; Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 127. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04500-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 1. Теория и методика бокса: учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. - Москва: Физическая

культура, 2009. - 272 с. - ISBN 978-5-9746-0120-0: 523-10.

2. 2. Производственная (профессионально-ориентированная) практика студентов факультета физической культуры специальности 49.03.01 (034300.62) – Физическая культура. Профиль – Спортивная тренировка [Текст]: учебно-методическое пособие/ М.Ю. Федорова; ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского. – Чита: ЗабГГПУ, 2009. – 181 с.

3. 3. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие / М.Ю. Федорова, В.С. Астафьев, А.А. Фетисов, В.К. Геберт; ЗабГУ. – Чита: 2016.- 222 с.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04766-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/FFF3CE71-073B-45D1-8BFA-09A27CA28140>

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Поисковая система «Яндекс»	http://www.yandex.ru

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Corel Draw
- 2) Google Chrome
- 3) Microsoft .NET Framework

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение данной дисциплины, часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:
Анастасия Александровна Люлицина

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20__ г.