

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 Спортивных, медико-биологических дисциплин

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 2023)
Форма обучения: Заочная

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:

- расширить и углубить знания теории и методики избранного вида спорта;
- способствовать дальнейшему повышению разносторонней специальной физической подготовленности;
- повысить уровень технической, тактической и интегральной подготовленности;
- сформировать навыки судейства соревнований по избранному виду спорта;
- сформировать навыки организационной деятельности при проведении соревнований по избранному виду спорта;
- способствовать повышению уровня педагогического мастерства;
- повысить уровень знаний и умений в сфере научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.
- формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по профессионально-спортивному совершенствованию в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- 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 «обще-профессионального» 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 курса 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 3 | Семестр 4 | Семестр 5 | Семестр 6 | Семестр 7 | Семестр 8 | Семестр 9 | Семестр 10 | Всего часов |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| й | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-----|
| Общая трудо- емкость | | | | | | | | | 648 |
| Ауди- торные заняти- я, в т.ч. | 6 | 6 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 84 |
| Лекци- онные (ЛК) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практи- ческие (семи- нарские) (ПЗ, СЗ) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Лабора- торные (ЛР) | 6 | 6 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 84 |
| Самост- ятель- ная работа студен- тов (СРС) | 66 | 66 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 58 | 492 |
| 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.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для заочной 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. Общая физическая подготовка | 72 | 0 | 0 | 6 | 66 |
| 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 | 6 | 66 |
| 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 | 12 | 60 |
| 4 | 4.1 | Основные разделы спортивной подготовки | Общая и специальная физическая подготовка спортсмена. Техническая и тактическая подготовка спортсмена | 72 | 0 | 0 | 10 | 62 |
| 5 | 5.1 | Дополнительный | Психологическая и | 72 | 0 | 0 | 12 | 60 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|--|--|----|---|---|----|----|--|
| | | ые разделы спортивной подготовки | интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка и совершенствование специализированных восприятий | | | | | | |
| 6 | 6.1 | Спортивная ориентация и отбор Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту | Методика и организация спортивной ориентации и отбора на материале избранного вида спорта Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). | 72 | 0 | 0 | 12 | 60 | |
| 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 | 12 | 60 | |
| 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 | 14 | 58 | |

| | | | | | |
|-------|-----|---|---|----|-----|
| Итого | 576 | 0 | 0 | 84 | 492 |
|-------|-----|---|---|----|-----|

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> | 2 |
| | 1.1 | Обеспечение техники безопасности на занятиях. | Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к | 4 |

| | | | | |
|---|-----|---|--|---|
| | | ОФП | <p>соревнованиям и в восстановительном периоде. 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> | |
| 2 | 2.1 | Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. | <p>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.</p> | 2 |
| | 2.1 | Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. | <p>Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.</p> | 4 |
| 3 | 3.1 | Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок | <p>Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер</p> | 6 |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | | | <p>отдыха и его продолжительность.</p> <p>Соревновательные нагрузки, их 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.</p> | |
| | 3.1 | <p>Определение понятий, дифференцирование нагрузок.</p> | <p>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.</p> | 6 |
| 4 | 4.1 | <p>Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.</p> | <p>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.</p> | 4 |

| | | | | |
|---|-----|---|---|---|
| | 4.1 | Техническая и тактическая подготовка спортсмена | <p>Особенности методики стабилизации 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> | 6 |
| 5 | 5.1 | Психологическая и интеллектуальная подготовка. | <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</p> | 6 |

| | | | | |
|---|-----|---|--|---|
| | | | спортсмена. | |
| | 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> | 6 |
| 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> | 6 |
| | 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> | 6 |
| 7 | 7.1 | Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая | <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</p> | 6 |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | | черта спорта. Структура соревновательной деятельности. | противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина 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. | 6 |
| 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. | 6 |
| | 8.1 | Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодичных. Структура многолетней | 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 | 8 |

| | | | | |
|--|--|-------------|---|--|
| | | подготовки. | (типового годового и полугодового циклов, циклов с удлинённым 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. 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. | |
|--|--|-------------|---|--|

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; Словарь терминов; Составление инструктажа по ТБ. | 66 |
| 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. | 66 |
| 3 | 3.1 | Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте | Посещение; Реферат; Подготовка презентаций; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ. | 60 |
| 4 | 4.1 | Основные разделы спортивной подготовки | Посещение; Составление конспекта занятия по ИВС; Проведение занятия по ИВС; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ. | 62 |
| 5 | 5.1 | Дополнительные разделы спортивной подготовки | Посещение; Составление конспекта занятия по ИВС; Проведение занятия по ИВС; Составление комплекса ОРУ; Проведение комплекса ОРУ | 60 |
| 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. | 60 |
| 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. | 60 |

| | | | | |
|---|-----|---|--|----|
| 8 | 8.1 | Методика построения тренировочного процесса | Посещение; Составление плана-графика годового цикла спортивной тренировки; Составление группового и индивидуального годового и месячного плана подготовки по ИВС; Дневник тренировки спортсмена; Устный опрос. | 58 |
|---|-----|---|--|----|

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» Поисковая систем Google (Россия) Поисковая система «Рамблер» Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» Сайт Министерства образования и науки РФ Сайт Рособразования Российский общеобразовательный портал Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования Федеральный образовательный портал–учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям Единое окно доступа к образовательным ресурсам Электронная библиотека Гумер. Муниципальное объединение библиотек Электронная библиотека Российская национальная библиотека Публичная электронная библиотека справочная система Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Теория и практика физической культуры (журнал) Культура физическая и здоровье (журнал) Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) Физическая культура в школе | 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) Kaspersky Endpoint Security

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 промежуточной аттестации | |
| 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; пометить 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 познакомиться 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.