

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.20 Физкультурно-спортивное совершенствование
наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль)

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения

заочная

Год набора

2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н, Доцент, Дмух Оксана Валериевна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Курс ФСС призван существенно усилить профессиональную подготовку студентов, а также повысить уровень практической подготовленности по избранному виду спорта.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- Обеспечить необходимый запас знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.
- Обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности (спортивный разряд, судейская категория).

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья Уметь навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности Владеть целью, задачи и структуру службы медицины катастроф; |
| ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни | |
| ОПК-10: способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни | Знать цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; Уметь грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; Владеть методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности; |
| ОПК-13: способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности | |

| | |
|--|---|
| ОПК-13: способностью решать стандартные задачи профессиональной | Знать способы поиска и обработки информации в области физической культуры и спорта; Уметь решать стандартные задачи профессиональной |
| деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности | деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности. Владеть умениями применять информационно-коммуникационные технологии для решения стандартных задач профессиональной деятельности |
| ОПК-3: способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки | |
| ОПК-3: способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки | Знать основы теории и методики физической культуры и спорта; Знать принципы и методы обучения; Уметь применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; Владеть навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. |
| ОПК-9: способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов | |
| ОПК-9: способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов | Знать цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций Уметь осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов); - проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций; - руководить работой малых коллективов. Владеть умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов; |
| ПК-11: способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта | |

| | |
|---|---|
| ПК-11: способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта | Знать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; Уметь подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам Владеть навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта |
| ПК-17: способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов | |
| ПК-17: способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов | Знать основные приемы рекреационной деятельности; Уметь применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности Владеть средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся |
| ПК-19: способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния | |
| ПК-19: способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния | Знать основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки Уметь извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; Владеть методические основы организации физкультурно-массовых, туристско-оздоровительных, туристско-спортивных и туристско-экологических мероприятий. |

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад. час) | Семестр | | | | | |
|--------------------|---|---------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | | |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| | | Контактная работа, ак. час. | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | | | Самостоятельная работа, ак. час. | |
| | | | | Семинары и/или Практические занятия | | Лабораторные работы и/или Практикумы | | | |
| | | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС | Всего | В том числе в ЭИОС |
| 1. «Основные составляющие профессионализма педагога по физической культуре и спорту | | | | | | | | | |
| | 1. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма | 2 | | | | | | | |
| | 2. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорт | 2 | | | | | | | |
| | 3. Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы | 2 | | | | | | | |
| | 4. Структура и методика развития физических качеств. | 1 | | | | | | | |
| | 5. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства | 1 | | | | | | | |
| | 6. функции, типы, виды спорта» | | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|----|--|
| 7. Основные составляющие профессионализма педагога пофизической культуре, тренера. | | | 2 | | | | | |
| 8. Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы | | | 2 | | | | | |
| 9. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства | | | 2 | | | | | |
| 10. | | | | | | | 12 | |
| 2. Техническая подготовка в спорте | | | | | | | | |
| 1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности | 1 | | | | | | | |
| 2. Технология обучения технике спортивных двигательных действий | 2 | | | | | | | |
| 3. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения». | 1 | | | | | | | |
| 4. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности | | | 2 | | | | | |
| 5. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения». | | | 1 | | | | | |
| 6. | | | | | | | 20 | |
| 3. Тактическая подготовка в спорте | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|----|--|
| 1. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы | 1 | | | | | | | |
| 2. Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий. | 1 | | | | | | | |
| 3. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки | 2 | | | | | | | |
| 4. Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий. | | | 2 | | | | | |
| 5. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки | | | 2 | | | | | |
| 6. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. | | | 1 | | | | | |
| 7. | | | | | | | 28 | |
| 4. Система повышения уровня спортивных | | | | | | | | |
| 1. Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки | 4 | | | | | | | |
| 2. Циклический характер структуры тренировочного процесса | 2 | | | | | | | |
| 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте | 2 | | | | | | | |
| 4. Принципы спортивной тренировки | | | 2 | | | | | |
| 5. Циклический характер структуры тренировочного процесса | | | 2 | | | | | |
| 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте | | | 4 | | | | | |
| 7. | | | | | | | 12 | |

| 5. Управление многолетней подготовкой спортсменов | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|----|--|
| 1. Спортивная ориентация и отбор | 2 | | | | | | | |
| 2. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях | 2 | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | 12 | |
| 4. Спортивная ориентация и отбор | | | 4 | | | | | |
| 5. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях | | | 4 | | | | | |
| 6. Управление подготовкой спортсменов | 2 | | | | | | | |
| 7. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке | 1 | | | | | | | |
| 8. Планирование как функция управления | 1 | | | | | | | |
| 9. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годовом цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям | 4 | | | | | | | |
| 10. Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга | 4 | | | | | | | |
| 11. Управление подготовкой спортсменов | | | 2 | | | | | |
| 12. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке | | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|----|--|----|--|--|--|-----|--|
| 13. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям | | | 2 | | | | | |
| 14. Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинг | | | 2 | | | | | |
| 15. | | | | | | | 83 | |
| 16. | | | | | | | | |
| Всего | 40 | | 40 | | | | 167 | |

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Боген М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие для тренеров - слушателей институтов повышения квалификации, преподавателей и студентов физкультурных учебных заведений(Москва: Физическая культура).
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования : морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие(Москва: Советский спорт).
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. вузов по напр. 032100 - "Физическая культура" и по спец. 032101 - "Физическая культура и спорт"(Москва: Советский спорт).
4. Чеснова Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие [для студентов специальности 050720 - Физическая культура](Москва: Директ-Медиа).
5. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов физической культуры(Москва: Человек).
6. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие для вузов по специальности 032101 - Физическая культура и спорт(Москва: Советский спорт).
7. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник для вузов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (бакалавр) и 49.04.01 "Физическая культура" (магистр) (Москва: SPORT).
8. Марков К. К., Николаева О. О. Тренер - педагог и психолог: монография (Красноярск: СФУ).
9. Марков К. К., Николаева О. О. Теоретические основы скоростно-силовой подготовки в спорте: учебное пособие для студентов вузов по направлению подготовки магистров 034300.68 "Физическая культура"(Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц, Лицензионное свидетельство от 18.12.2008г.
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE, Лицензионное свидетельство от
3. 20.12.2007г.
4. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2, Лицензионное свидетельство от 20.12.2007г.
5. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ, Software License Certificate ID:CE0712343 от 06.12.2007г.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. иблиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Проектор -1 шт Плазменный экран - 1 шт., Компьютер - 24 шт., Беспроводной микрофон - 1 шт., Презентёр (беспроводной пульт управления презентациями) - 1 шт, Проекционный экран - 1 шт., Стол - 38 шт., Стул - 46 шт.