

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

Основная образовательная программа

Направление: 09.03.02 – Информационные системы и технологии

Профиль: -

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 4 года

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Спортивная подготовка**

1. Цель дисциплины:

спортивная подготовка будущих педагогов как дополнительное направление профессионально-прикладной физической подготовки в рамках дисциплины «Физическая культура» для формирования умений использования средств отдельных видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина «Спортивная подготовка» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОП.

Требования к входным знаниям, умениям студента по физической культуре: знать:

- влияние занятий отдельными видами спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек.

уметь:

- выполнять технические действия отдельных видов спорта, на достаточном уровне для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Владеть:

- основами отдельных видов спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, психологической.

Параллельно изучаются дисциплины: «Физическая культура»,

«Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»,

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
-------------------------	--------------------------------	--

ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p>Знает: теоретические основы спортивной подготовки.</p> <p>Умеет: использовать средства отдельных видов спорта для поддержания своего уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную профессиональную деятельность.</p> <p>Владеет: двигательной подготовленностью, позволяющей выполнить контрольные тесты.</p>
------	---	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы (часа).

Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических часов), В том числе контактная работа - 328 часов, Из них:

Аудиторная - 10 часов; самостоятельная работа - 0 часов, практические - 318 часов.

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
1	1	36		4				32							
2	1	36		4				32					З		
3	2	72		8				64							
4	2	72		8				64					З		
5	2	72		4				64							
6	1	40		4				36					З		

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э – экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
-------	---------------------------------	--

1.	Теоретический раздел (32 часа)	<p>Тема 1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (2 часа). Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового стиля жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p>Тема 2. Теоретико-методические основы спортивной подготовки студентов (6 часов). Спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции спорта. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Основные понятия спорта: «Спорт», «Спортивное движение», «Спортивная тренировка», «Спортивная подготовка», «Спортивная форма», «Спортивное соревнование», «Спортивное достижение», «Спортивный рекорд». Классификация видов спорта. Направления спортивного движения. Классификация спортивных соревнований. Виды подготовки спортсмена. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Состояния спортсмена и способы управления ими. Факторы оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности.</p> <p>Тема 3. Методико-практические основы спортивной подготовки студентов (4 часа). Основы планирования в спорте. Основы построения процесса спортивных тренировок. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Формы, средства и методы спортивной подготовки. Специфика спортивной подготовки студентов вузов. Изменение работоспособности студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры и спорта в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (4 часа). Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей <u>контроль</u></p> <p>Тема 5. Методико-практические основы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО (4 часа). Исторический аспект комплекса ГТО. Направленность и содержание норм комплекса ГТО. Методико-практические основы подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Тема 6. Профессионально-прикладная направленность спортивной подготовки студентов педагогического вуза (4 часа). Личная и социально-экономическая необходимость психофизической</p>
----	--------------------------------	--

		<p>подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в <u>системе подготовки будущего специалиста. Факторы</u> определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Характеристика профессионально-прикладного направления спортивной подготовки. Задачи, формы, содержание, средства и методы профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Тема 7. Теоретико-методические основы спортивного плавания (4 часа). Характеристика водной среды. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Задачи спортивного плавания. Техника спортивного плавания. Спортивная подготовка пловца. Методика самостоятельных занятий плаванием. Плавание на открытой воде. Техника безопасности на воде.</p> <p>Тема 8. Методико-практические основы самостоятельных занятий спортом (4 часа). Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий спортом направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p>
2.	Практический раздел (296 часов)	<p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые, прыжковые, метательные упражнения; - техника бега, прыжков, метаний; <p>Баскетбол: - элементы техники игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника игры в нападении; <p>Волейбол: - элементы техники игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника игры в нападении; <p>Футбол: - элементы техники игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника игры в нападении; <p>Лыжный спорт: - кроссовая подготовка лыжника;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники лыжных ходов; - совершенствование техники поворотов, спусков, подъемов;

	<p>Атлетическая гимнастика: - тренировка в основных видах атлетической гимнастики.</p>
	<p>Спортивная аэробика: - основы техники базовых движений; - составление, разучивание и совершенствование техники выполнения упражнений спортивной аэробики; - <u>основы тренировочного процесса.</u></p>
	<p>Спортивная борьба и самооборона: - основы техники спортивной борьбы; - <u>основы техники самообороны.</u></p>
	<p>Спортивная стрельба: - основы техники спортивной стрельбы; - <u>стрелковая подготовка.</u></p>
	<p>Спортивный туризм: - основы техники спортивного туризма; <u>меры безопасности в туристическом походе.</u></p>

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Старкина Л.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Мозгунов А.И., к.б.н., доцент кафедры спортивных дисциплин,
Магун Т.Я., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин,