

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Начальное образование

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2015 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

Спортивная подготовка

**1. Цель освоения 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 бакалавриата**

Дисциплина «Спортивная подготовка» относится к дисциплинам (модули) по выбору.

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:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОК – 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: теоретические основы спортивной подготовки.

Уметь: использовать средства отдельных видов спорта для поддержания своего уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную профессиональную деятельность.  
 Владеть: двигательной подготовленностью, позволяющей выполнить контрольные тесты.

**4.Общая трудоемкость дисциплины - 0 зачетные единицы (328 академических 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.	Ауд.	Ауд.	Ауд.				
2		72	2	2				70			
3		72						72			
4		72	2			2		70			
5		72						72			
6		40	2			2		38		3	

\* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

**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.

**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.

**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.

**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 контроля.

**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.

**Тема 6. Профессионально-прикладная направленность спортивной подготовки студентов педагогического вуза (4 часа).** Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы 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.

**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.

**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.

**7. Авторы:** 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,  
Акулова К.Ю., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин.

3.