

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Спортивно-педагогические дисциплины

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-23-1.rlx
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе: Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия 316 зачеты 4, 6, 7
самостоятельная работа 12

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	18		18 1/6		17 1/6		17 2/6		17 2/6		11 2/6		11 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	20	20	20	20	316	316
Итого ауд.	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	20	20	20	20	316	316
Контактная работа	48	48	64	64	64	64	52	52	48	48	20	20	20	20	316	316
Сам. работа							12	12							12	12
Итого	48	48	64	64	64	64	64	64	48	48	20	20	20	20	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Алькова С. Ю.;

к. п. н., ст. преподаватель, Лосев А. В.

Рабочая программа дисциплины

Спортивно-педагогические дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование способности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-1.1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ОПК-1.2: Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	методы планирования содержания занятий, основные положения теории физической культуры
3.1.2	физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

3.1.3	средства дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок
3.1.4	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня здоровья
3.1.5	методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.6	средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.2	Уметь:
3.2.1	планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
3.2.2	учитывать физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
3.2.3	дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок
3.2.4	понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня здоровья;
3.2.5	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.6	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры
3.3.2	навыками учета физиологических характеристик нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
3.3.3	навыками дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок
3.3.4	навыками учета роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека при подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, использования двигательной активности в структуре здорового образа жизни и планировать их использование для поддержания должного уровня здоровья;
3.3.5	навыки использования методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.3.6	навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Развитие физических качеств с учётом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта					
1.1	развитие гибкости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	развитие силы с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	развитие быстроты с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	14	УК-7.1 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.4	развитие координационных способностей с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	развитие выносливости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 2. Развитие физических качеств на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта					
2.1	развитие гибкости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	развитие силы на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	30	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	развитие выносливости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	24	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	развитие быстроты на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	4	24	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	развитие координационных способностей на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	4	28	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	планирование развития двигательных способностей на различных этапах подготовки в избранном виде спорта /Ср/	4	12	УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э3 Э4	
2.7	/Зачёт/ Спортивно-педагогические дисциплины	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	Зачёт
	Раздел 3. Составление комплексов упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента					
3.1	комплексы упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	5	48	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
	Раздел 4. Контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта					

4.1	контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	6	20	УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	/Зачёт/ Спортивно-педагогические дисциплины	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	Зачёт
Раздел 5. Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта						
5.1	комплексы упражнений лечебной физической культуры (по выбору), направленных на восстановление (реабилитацию) отделов или систем организма, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	7	20	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
5.2	/Зачёт/ Спортивно-педагогические дисциплины	7	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э3 Э4	Зачёт

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Барчуков И. С., Нестеров А. А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика	М.: Академия, 2008	10
Л2.2	Обухов С. М.	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Родионов В. А., Григорьев В. А., Савиных Л. Е., Апокин В. В., Лосев В. Ю., Алькова С. Ю., Цепко О. А., Булгакова О. В., Попков Д. С., Машинцов С. С., Родионова М. А.	Физическая культура: учебно-методическое пособие по написанию курсовых и выпускных квалификационных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	62
ЛЗ.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры, http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э2	Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/
Э3	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library
Э4	Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска.
7.2	Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.
7.3	Спортивный зал ОФП: зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; шведская стенка, зеркала, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц, гимнастические маты, коврики для фитнеса, медболы, гантели, скакалки, резиновые жгуты, гимнастические палки, степы, слайды, фитболы, полусферы.