

Аннотация рабочей программы дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Направленность (профиль) образовательной программы - Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе спортивного самосовершенствования.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- основы профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;
- особенности технической, физической, тактической, интегральной и других видов подготовки в избранном виде спорта;
- методику построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;
- технологию управления тренировочным процессом и самоконтроля при занятиях избранным видом спорта

Уметь:

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта;
- реализовывать физический, технико-тактический арсенал в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности;
- обеспечить самоконтроль при занятиях избранным видом спорта

Владеть:

- методикой построения индивидуальных тренировочных программ в избранном виде спорта;
- технологией управления тренировочным процессом и самоконтроля при занятиях избранным видом спорта
- навыками профессионального физкультурно-спортивного совершенствования;
- способами оценки результатов индивидуального физкультурно- спортивного совершенствования, сохранения и поддержания спортивной формы.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7</p> <p>Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
--	--	---

3. Содержание дисциплины

Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту. Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте. Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.