

Аннотация рабочей программы дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» для направления подготовки 44.03.05 «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Цель 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 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.

КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальных компетенций	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 ук-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 ук-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий

	социальной и профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 ук-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
--	--	--

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования

Тема 2. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту

Тема 3. Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта

Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта

Тема 5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта

Тема 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта

Тема 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

Тема 8. Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта