

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
54.03.01 «Дизайн» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Графический дизайн

Общий объем дисциплины – з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное учебно-тренировочное занятие.. Цель и задачи дисциплины. Сущность компетенции УК-7 - поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ индикаторов компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) применение на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Структура модулей дисциплины и организация процесса учебно-тренировочных занятий. Материально-технические условия спортивной тренировки..

2. Контроль уровня подготовленности спортсменов и начальные формы нагрузки в спортивном совершенствовании.. Входной педагогический контроль физических качеств, двигательных умений и навыков. Общеразвивающие средства психофизической подготовки. Элементы техники спортивных упражнений. Низкоинтенсивные средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта..

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта.. Спортивное совершенствование в культивируемых в вузе видах спорта и спортивных дисциплин.

1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг.

Основные компоненты содержания занятий: техника безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства общей физической и специальной физической подготовки; средства технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовки; подвижные игры; элементы соревновательной подготовки. Подготовка к выполнению и выполнение норм ЕВСК. ВФСК ГТО - изучение техники контрольных упражнений 6-ой ступени. Профессионально-прикладная физическая подготовка..

4. Совершенствование навыков инструктора и судьи по виду спорта.. Деятельность инструктора по виду спорта на отдельных этапах тренировочного занятия. Элементы судейства соревнований в избранных видах спорта. Элементы организации и проведения внутригрупповых соревнований..

5. Организация промежуточной аттестации.. Анализ динамики развития спортивной подготовленности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования.

Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Практические рекомендации по совершенствованию перспективного тренировочного процесса. Оценивание достижений по нормам ЕВСК и подготовленности к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО..

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное учебно-тренировочное занятие.. Цель и задачи изучения дисциплины в очередном семестре. Педагогическая установка на УК-7 - поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Рефлексия достижений по индикаторам компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) применение на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Конкретизация структуры модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 4 семестре. Общая и специальная физическая подготовка. Элементы технической подготовки по виду спорта..

2. Этапный контроль исходного уровня подготовленности спортсменов.. Этапный (входной) педагогический контроль сформировавшихся физических качеств, двигательных умений и навыков. Элементы техники спортивных упражнений. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта..

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта.. Спортивное совершенствование в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: общие и индивидуализированные аспекты техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства повышения уровня общей физической и специальной физической подготовки; средства повышения уровня технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовки; подвижные игры общей и специализированной направленности; соревновательная подготовка. ВФСК ГТО - совершенствование техники контрольных упражнений 6-ой ступени. Подготовка к выполнению и выполнение норм ЕВСК. Профессионально-прикладная физическая подготовка..

4. Занятие с приглашённым спортсменом или тренером высокого уровня квалификации.. Прогрессивные методики спортивного совершенствования: специальные средства, методы и методические приёмы, особенности организации тренировочного процесса и разносторонней спортивной подготовки на основе опыта приглашённого спортсмена или тренера высокого квалификационного уровня. Практические рекомендации по совершенствованию методики спортивной тренировки. Индивидуальные консультации..

5. Совершенствование навыков инструктора и судьи по виду спорта.. Особенности деятельности инструктора по виду спорта на отдельных этапах тренировочного занятия. Судейство на тренировках соревновательного типа в избранных видах спорта. Особенности организации и проведения соревнований..

6. Организация промежуточной аттестации.. Педагогический анализ общей и индивидуальной динамики развития спортивной подготовленности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования. Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Индивидуальные рекомендации по совершенствованию процесса спортивной подготовки студентов в избранном виде спорта..

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное учебно-тренировочное занятие.. Цель и задачи изучения дисциплины в 5-ом семестре. Краткий анализ сущности УК-7 - поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Рефлексия достижений по индикаторам компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) конкретизация применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Конкретизация структуры модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 5 семестре. Общая и специальная физическая подготовка. Компоненты технической подготовки по виду спорта..

2. Этапный контроль исходного уровня подготовленности спортсменов.. Педагогический контроль с целью выявления исходного уровня сформировавшихся физических качеств, двигательных умений, владений техникой двигательных действий. Общеразвивающие и специальные средства психофизической подготовки. Элементы совершенствования техники спортивных упражнений..

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта.. Спортсовершенствование в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: актуальные вопросы техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства дальнейшего совершенствования общей физической и специальной физической подготовленности; средства дальнейшего совершенствования технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовленности; подвижные игры общей и специализированной направленности; соревновательная подготовка. Средства повышения уровня готовности к ВФСК ГТО 6-ой ступени. Выполнение норм ЕВСК. Совершенствование навыков профессионально-прикладной физической подготовленности..

4. Учебно-тренировочное занятие по дидактическим карточкам.. Дифференцированная организация тренировочного процесса в малых группах на основе специализированных заданий в форме дидактических (обучающих, учебно-тренировочных) карточек.

Средства, применяемые в круговом методе организации тренировки. Общая и специальная физическая подготовка по тренировочным станциям в парах: воспитание двигательных координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и общей работоспособности..

5. Организация промежуточной аттестации.. Педагогический анализ общей и индивидуальной динамики развития спортивной подготовленности, судейской и инструкторской компетентности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования. Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Индивидуальные рекомендации по дальнейшему совершенствованию спортивной подготовленности студентов в избранном виде спорта..

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное учебно-тренировочное занятие.. Обсуждение результатов достижений цели изучения дисциплины на предыдущих этапах спортивного совершенствования. Декомпозирование цели "Формирования личной физической культуры" на задачи изучения дисциплины в 6-ом семестре с элементами личностно-ориентированного и системно-деятельностного подхода. Установление взаимосвязи цели и задач спортивного совершенствования с формированием компетенции поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ достижений и обсуждение

необходимых педагогических коррекций тренировочного процесса по индикаторам УК-7: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) конкретизация применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Аспекты медицинского контроля здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Конкретизация структуры модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 6 семестре на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Общая и специальная физическая подготовка. Компоненты технической подготовки по виду спорта..

2. Педагогический контроль уровня подготовленности спортсменов на завершающем этапе спортивного совершенствования в вузе.. Педагогический контроль с целью выявления уровня сформировавшихся психофизических качеств, двигательных умений и владений технико-тактическими действиями в практикуемой студентом спортивной специализации. Элементы совершенствования техники спортивных упражнений. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта..

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта.. Спортивное совершенствование и формирование двигательных умений высшего порядка в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: общие и индивидуальные аспекты техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства, направленные на максимально возможные достижения в совершенствовании общей физической и специальной физической подготовленности; средства, направленные на максимально возможные достижения в совершенствовании технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовленности студентов с акцентом на расширении арсенала двигательных умений высшего порядка и проявлении высшего спортивного мастерства; подвижные игры общей и специализированной направленности, способствующие формированию, сохранению и дальнейшему прогрессу двигательных умений высшего порядка и спортивного мастерства; соревновательная подготовка. Средства повышения уровня готовности к ВФСК ГТО очередной ступени сложности. Выполнение норм ЕВСК с установкой на новые рекордные результаты. Совершенствование навыков профессионально-прикладной физической подготовленности и творческих способностей их реализации в будущей профессиональной деятельности бакалавра..

4. Организация промежуточной аттестации.. Педагогический контроль умений высшего порядка. Анализ общей и индивидуальной динамики способностей к максимально возможному проявлению спортивной подготовленности. Беседа по вопросам судейской и инструкторской деятельности и творческого проявления способностей в данной сфере спорта. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов в соревновательном режиме организации. Анализ достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Индивидуальные рекомендации по дальнейшему совершенствованию спортивной подготовленности студентов в избранном виде спорта. Обсуждение вопросов спорта высших достижений..

Разработал:
доцент
кафедры ОФКС

Е.В. Бодюков

Проверил:
Директор ГИ

В.Ю. Инговатов