Министерство образования и науки Республики Казахстан

Казахский Национальный университет им. аль - Фараби

Факультет Медицины и Здравоохранения

Кафедра физического воспитания и спорта

**УТВЕРЖДАЮ**

Зав кафедрой физвоспитания и спорта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дилмаханбетов Е.К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Основы профессионально-прикладной физической подготовки**

**Учебная программа учреждения высшего образования**

**по учебной дисциплине для направления специальности**

**5В010800-Физическая культура и спорт**

Алматы 2021г.

**Составтель:**

**Касымбекова С.И.**профессор кафедры физического воспитания и спорта

### РЕЦЕНЗЕНТ:

**Алимханов Е.К.,** профессоркафедры физического воспитания и спорта

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой физического воспитания и спорта (протокол от 2021, № );

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы профессионально-прикладной физической подготовки» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 5В010800-Физическая культура и спорт в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Актуальность изучения настоящей дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста по ИВС, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста в этой области спортивно-педагогической деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Основы профессионально-прикладной физической подготовки» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

1. Создание представления об объективных предпосылках становления и развития ИВС.

2. Изучение содержания техники и тактики таиландского бокса и особенностей их формирования в процессе многолетней спортивной подготовки.

3. Изучение теории и методики обучения технике и тактике приемов и действий ИВС.

4. Получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в ИВС.

5. Получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности.

7. Формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

8. Формирование у обучающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ

СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Основы профессионально-прикладной физической подготовки» формируются следующие компетенции:

**академические:**

1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

2) владеть системным и сравнительным анализом;

3) владеть исследовательскими навыками;

4) уметь работать самостоятельно;

5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;

8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностные:**

1) обладать качествами гражданственности;

2) уметь работать в команде;

3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

4) пользоваться государственным языком Республики Казахстан и иным иностранным языком как средством делового общения;

5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

6) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;

1. применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

17) организовывать и проводить спортивный отбор;

18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

19) судить соревнования и готовить судей по виду спорта;

20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

21) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

22) формировать знания, двигательные умения и навыки;

23) нормировать и контролировать физическую нагрузку;

24) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

25) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;

26) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать*:***

* историю, современное состояние и тенденции развития ИВС;
* основные понятия ИВС;
* структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в ИВС;
* правила соревнований по ИВС;
* основные положения системы подготовки спортсмена в ИВС;
* технику и тактику ИВС;
* методику физической, технической и тактической подготовки;
* специфику психологической подготовки;
* цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
* показатели и критерии спортивного отбора;
* систему контроля и отбора в ИВС;
* периодизацию, структуру, планирование и контроль в ИВС;
* соревновательную деятельность ИВС;
* внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

* осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
* организовать соревнования;
* судить соревнования;
* готовить судей по ИВС;
* реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* анализировать технику ИВС;
* осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
* обучать технике и тактике ИВС;
* дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
* регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
* планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
* организовать и проводить спортивный отбор;
* контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
* организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
* выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
* взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

* понятийным аппаратом и терминологией вида;
* методами страховки и оказания помощи;
* методикой и навыками судейства;
* техникой ИВС;
* тактикой ИВС;
* методикой технической и тактической подготовки;
* методиками направленного развития двигательных способностей;
* педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
* методикой спортивного отбора;
* методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
* методами контроля;
* методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Основная

1. Бакулев, С.Е. Теория и методика обучения борьбе: учеб.-метод. пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко. – СПб: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005. – 141 с.
2. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – СПб: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 205 с.
3. Барташ, В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ. – Минск: БГУФК, 2012. – 439 с.
4. Бокс. теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. - Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – С.124– 222.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.– М,: ФиС, 1988. – 331 с.
6. Войнар,Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под.ред. В.В.Гожина и О.Б.Малкова. – М.: Физкультура и Спорт,2005. – 168 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 160–163.
11. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
12. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.
13. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В.Н. Клещев. М.: Академический проект, 2006.­ – 288 с.
14. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 208 с.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб.для ин-тов физ. культуры./ Л. П. Матвеев.– М.:ФиС. – 1991.­ – 347 с.
16. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
17. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография /В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2011. – 208 с.
18. Таиландский бокс: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Ковтик А.Н. [и др.]. – Минск, 2004. – 171 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. – Минск : Харвест, 2002. – 640 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт,1983. – 176 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / – Киев: Здоровья, 1977. –184 с.
5. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
6. Мищенко, В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной ситемы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Киïв.: Науковий свит, 2007. – 351 с.
7. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск.: РИВШ, 2006. – 178 с.
8. Сотский, Н.Б. Биомеханика : учеб. пособие / Н.Б. Сотский. – Минск, 2002. – 166 с.
9. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
10. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, И.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
11. Чхаидзе, Л.В. Об управлении движениями человека / Л.В. Чхаидзе. ‑ М.: Физкультура и спорт, 1970. ‑ 135 с.