

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ**  
**СПОРТА (КИКБОКСИНГ)**

Основной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**  
квалификация (степень) – академический бакалавр  
форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: кикбоксинг» составлена в соответствии с учебным планом подготовки **академических бакалавров** по направлению подготовки 49.03.01. - «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной тренировки в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Академический бакалавр** по направлению подготовки 49.03.01. – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Тренерская деятельность:*

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс;

обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся.

*Организационно-управленческая деятельность:*

- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами РФ и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:**

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: кикбоксинг» относится к Блоку 1, Вариативной части ООП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах по очной форме обучения, на 4 и 5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (д/о: 6 и 7 семестр; з/о: 8 и 9 семестр), **экзамен (д/о: 8 семестр; з/о: 10 семестр)**. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Анатомия человека, Физиология человека, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры, Педагогика физической культуры, Теория и методика ФК, Т и МИВС, Тренажеры в спорте, Теория спорта.

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**профессиональные (ПК): ПК-8; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-13; ПК-28; ПК-29; ПК-30.**

Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта **ПК-8;**

Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видам спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции **ПК- 9;**

Способностью реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся **ПК-10**;

Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта **ПК-11**;

Способностью использовать актуальные для избранного спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию **ПК-13**;

Способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта **ПК-28**;

Способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы **ПК-29**;

Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности **ПК-30**.

#### 1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в ИВС (ПК-8, ПК-10)</li> <li>✓ Основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в ИВС (ПК-10)</li> <li>✓ Основы построения и прогнозирования форм планирования и построения программ в сфере детско-юношеского спорта (ПК-9, ПК-11)</li> <li>✓ Структуру (форма и содержание) и методы планирования тренировочной и соревновательной работы в массовых разрядах (ПК-11)</li> <li>✓ Критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок (ПК-13)</li> <li>✓ Закономерности развития спортивной формы (ПК-13)</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов (ПК-11)</li> <li>✓ Разрабатывать оперативные планы и вносить коррективы с учетом результатов контроля (ПК-11)</li> <li>✓ Использовать контрольные нормативы характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов массовых разрядов (ПК-11)</li> <li>✓ Определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в ИВС на уровне запланированного (ПК-13)</li> <li>✓ Формулировать цели и задачи исследования на основе передовых знаний в изучаемой области (ПК-28, ПК-29)</li> <li>✓ Ориентироваться в информационной среде, касающейся вопросов теории и практики ФКиС (ПК-30)</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида (ПК-8, ПК-10)</li> <li>✓ Опытом самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС</li> </ul>

	(ПК-13) ✓ Опыт самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС (ПК-8) ✓ Приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в ИВС (ПК-13) ✓ Опыт обобщения и анализа информации (ПК-28, ПК-29, ПК-30)
--	--

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ: *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		6	7	8	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>156</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	
В том числе:					
Лекции	26	8*	10*	8*	
Семинары	22	8	6	8	
Практические занятия	108	38	38	32	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>168</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	
В том числе:					
Тесты	24	10	10	4	
Деловая игра	8	4	4		
Реферат	20	10	10		
Подготовка к теоретическим занятиям	60	20	20	20	
Подготовка к зачёту	20	10	10		
Подготовка к экзамену	36			36	
Вид промежуточной аттестации (зачет)		3	3		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)				э	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>324</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

Прим.: \* - интерактивные часы 32 часа

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		7	8	9	10
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
В том числе:					
Лекции					
Семинары	48	8	8*	16*	16*
Практические занятия					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>276</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>72</b>
В том числе:					
Тесты	22	4	12	8	
Деловая игра	32	6	18	8	
Реферат	38	10	18	10	10
Подготовка к теоретическим занятиям	68	20	20	20	6
Выполнение контрольной работы	60	20		20	20
Подготовка к зачёту	20		10	10	
Подготовка к экзамену	36				36
Контрольная работа		к		к	к

Вид промежуточной аттестации (зачет)				зачёт	зачёт	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)						экзамен
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>324</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>92</b>	<b>88</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>9</b>	<b>4</b>		<b>5</b>	

Прим.: \* - интерактивные часы 10 часов