

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

### **Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах**

Основная профессиональная образовательная программа

высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки

### **49.04.01 - «Физическая культура»**

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

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

##### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины “Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах” составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01. “Физическая культура” в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области биомеханического обоснования роли специальных силовых упражнений на тренажерах в физической культуре и спорте и реализации их в своей профессиональной деятельности.

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

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

**Магистр** по направлению **49.04.01. “Физическая культура ”** должен решать следующие профессиональные задачи:

*педагогическая деятельность:*

постоянно повышать свою педагогическую квалификацию;

внедрять инновационные технологии в учебную деятельность по дисциплине физической культуре и спорту;

*тренерская деятельность:*

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественной и зарубежной опыт в области подготовки спортсменов высокой квалификации и оздоровительных технологий.

*научно-исследовательская деятельность:*

постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;

В том числе по дисциплине **«Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах»:**

формировать способность провести научно - исследовательский эксперимент по изучению биомеханических закономерностей формирования систем движений и механизмов их обеспечивающих, оценить результаты исследования по общепринятым критериям, предложить новые критерии оценки.

разрабатывать средства и методы корректировки техники двигательных действий.

внедрять в практику учебно-тренировочного процесса, модельные представления о совершенствовании специальной силовой подготовки в избранном виде спорта ( в избранном виде спорта).

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

Дисциплина “ Биомеханика специальной силовой подготовки на тренажерах” относится к Блоку 1 вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен. Она базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении дисциплины: Б.1.Б.04. Профессионализм в сфере ФКиС (1 семестр)

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

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

способность использовать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта (ПК-25);

способность разрабатывать и реализовывать проекты (программы и методологию) научных исследований в сфере физической культуры и спорта, с учётом текущего состояния и тенденции развития отрасли на основе междисциплинарных подходов (ПК-26);

способностью выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности (ПК-27).

способностью выполнять научные исследования, с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно - управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-28).

1.4.2 В результате изучения дисциплины магистр должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>• Особенности взаимодействия системы «спортсмен-тренажер» как биомеханической системы (ПК- 25,26 )</li><li>• Основные закономерности реализации специальной силовой подготовки в формировании новых элементов двигательных действий (ПК-25,26 )</li><li>• Закономерности взаимосвязи специальной силовой и технической подготовки в разных видах спорта (ПК-25,26,27,28)</li><li>• Возможности разных видов тренажеров и способов количественной оценки параметров выполняемых действий ( ПК-26,27,28)</li><li>• Биомеханические основы параметров развития усилия и критерии его оценки (ПК-26,27,28)</li></ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формулировать цели и задачи исследования, обозначить проблему, наметить гипотезу (ПК-28 )</li><li>• Выбрать адекватные заявленным задачам методические исследования (ПК-25,26 )</li><li>• Рассчитать необходимые параметры тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и в соответствии с требованиями избранного вида (ПК-25,26,28)</li><li>• Анализировать характер изменения параметров усилия в больших тренировочных циклах ( ПК-26,27,28)</li></ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"><li>• Методиками количественной оценки параметров усилия ведущих мышечных групп (ПК-28)</li><li>• Способами оценки результатов проведенных исследований (ПК-26,27,28)</li><li>• Средствами и методами коррекции уровня специальной силовой подготовленности( ПК-26,27)</li><li>• Системными представлениями о роли специальной силовой подготовленности в избранном виде спорта (ПК-26,28)</li></ul>

#### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	

В том числе					
Лекции	10			10	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50			50	
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>156</b>			<b>156</b>	
В том числе					
Изучение теоретического материала	30			30	
Рефераты	20			20	
Подготовка к текущей аттестации (опросы, расчетно - графические работы)	50			50	
Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестирование)	16			16	
Подготовка к экзамену	40			40	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>				<b>экз</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>216</b>		<b>216</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>30</b>				<b>30</b>	
В том числе:						
Лекции	6				6	
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	24				24	
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>186</b>				<b>186</b>	
В том числе:						
Изучение теоретического материала	50				50	
Подготовка реферата и написание	30				30	
Подготовка к текущей аттестации (опросы, расчетно-графические работы)	50				50	
Подготовка к аудиторной контрольной работе (тестирование)	16				16	
Подготовка к экзамену	40				40	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>					<b>экзамен</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>216</b>			<b>216</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	