

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  
**(СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА)**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки  
**49.03.01 – Физическая культура**

Квалификация - Бакалавр  
Форма обучения – очная/заочная

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

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.01. «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины 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.

*Бакалавр* по направленности (профилю) 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;

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

*организационно-управленческая деятельность:*

организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

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

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*. Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, полученных в структуре данной ОПОП нет.

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

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

*Профессиональные:*

*ПК-14* - Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного

вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

**ПК-15** – способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

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

Знать:	✓ технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в ИВС – ПК-14
Уметь:	✓ совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий – ПК-14 ✓ сохранять и поддерживать спортивную форму ПК-15 ✓ оценивать процесс и результаты спортивной деятельности ПК-15
Владеть:	✓ техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности в ИВС – ПК-14 ✓ опытом осуществления самоконтроля ПК-15

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

#### *очная форма обучения*

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>582</b>	<b>64</b>	<b>98</b>	<b>64</b>	<b>98</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>98</b>	
Практические занятия (ПЗ)	582	64	98	64	98	48	48	64	98	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
В том числе:										
Подготовка к тестированию		8		8		6		8		
Подготовка к зачёту			10		10		6		10	
Вид промежуточной аттестации: (з - зачет)			3		3		3		Дифф. зачет	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>648</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>18</b>	<b>5</b>		<b>5</b>		<b>3</b>		<b>5</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (130 ЧАСОВ)

#### *заочная форма обучения*

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Практические занятия (ПЗ)	56	10	10	6	6	4	4	4	4	8
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>592</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
В том числе:										
Подготовка реферата		10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подготовка к проведению фрагмента занятия		12	8	16	14	8	8	10	10	20
Изучение теоретического материала		12	10	16	12	14	16	6	8	18
Выполнение письменного домашнего задания		20	12	18	18	16	14	4	12	32
Подготовка к тестированию		8	2	6	2		10			10
Подготовка контрольной			20			20		20		

<i>работы</i>											
<i>Подготовка к зачёту</i>											
Вид промежуточной аттестации: (к – контрольная) (з - зачет)											
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>648</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (14 ЧАСОВ)