

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

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 Б1.В.01 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» 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 (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.

*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 обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

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

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

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

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части (Б1.В.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах по очной форме обучения, на 3, 4 и 5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет, экзамен*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Анатомия, Физиология человека, Биомеханика двигательной деятельности

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

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:  
*профессиональными (ПК):*

**ПК-8** – 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-9** – Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

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

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

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

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

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

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

#### 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-8,10)</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-9,11)</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-11)</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-28,29)</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-8,10)</li> <li>✓ Опытом самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС (ПК-8)</li> <li>✓ Приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в ИВС (ПК-13)</li> </ul>

✓ Опытом обобщения и анализа информации (ПК-28,29,30)

**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>270</b>	<b>108</b>	<b>66</b>	<b>96</b>
В том числе:					
Лекции		26	8*	10*	8*
Семинары		22	8	6*	8*
Практические занятия		222	92	50	80
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>270</b>	<b>108</b>	<b>78</b>	<b>84</b>
В том числе:					
Тесты		24	10	10	4
Деловая игра		8	4	4	
Реферат		20	10	10	
Подготовка к теоретическим занятиям		162	74	34	44
Подготовка к зачёту		20	10	20	
Подготовка к экзамену		36			36
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет	зачет	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					экзамен
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>540</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	

Прим.: \* - интерактивные часы 32 часа

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			6	7	8	9
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>56</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
В том числе:						
Лекции						
Семинары		56	12*	12*	12	20*
Практические занятия						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>484</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>196</b>
В том числе:						
Тесты		24	4	12	8	
Деловая игра		32	6	18	8	
Реферат		48	10	18	10	10
Подготовка к теоретическим занятиям		274	66	18	60	130
Выполнение контрольной работы		40		20		20
Подготовка к зачёту		30	10	10	10	
Подготовка к экзамену		36				36
Контрольная работа				к		к
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет	зачёт	зачёт	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)						экзамен
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>540</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		<b>6</b>

Прим.: \* - интерактивные часы 10 часов