

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  
**(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

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 освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области профессионально-спортивного совершенствования в легкой атлетике и реализация 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.

*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;

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

*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 студент будет обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

**ПК-14** - Способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

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

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

Знать:	Средства и методы развития физических качеств (ПК-15); Основы соревновательной деятельности (технические, тактические) в избранном виде лёгкой атлетики (ПК-14). Основы соревновательной деятельности в видах лёгкой атлетики (технические, тактические) (ПК-14). Основы занятий на тренажерах, технику базовых упражнений (ПК-14).
Уметь:	Демонстрировать технику выполнения упражнений для развития физических качеств (ПК-15). Демонстрировать технику выполнения соревновательного упражнения, подводящих, имитационных упражнений для избранного вида лёгкой атлетики (ПК-14). Демонстрировать технику выполнения соревновательных, подводящих, имитационных упражнений для видов лёгкой атлетики (ПК-14). Демонстрировать технику выполнения базовых упражнений на тренажерах (ПК-14).
Владеть:	Опытном начальном обучении упражнениям для развития физических качеств (ПК-15) Опытном начальном обучении соревновательным, подводящим и имитационным упражнениям, для избранного вида лёгкой атлетики (ПК-14). Опытном начальном обучении соревновательным, подводящим и имитационным упражнениям, для видов лёгкой атлетики (ПК-14). Опытном начальном обучении технике базовых упражнений на тренажерах (ПК-14).

## 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:									
Написание реферата									
Подготовка к тестированию		8	10	8	10	6	6	8	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			3		3		3		3 Диф

Общая трудоемкость (часы)	648	72	108	72	108	54	54	72	108
Зачетные единицы	18		5		5		3		5

\* из них 130 часов интерактивных занятий.

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Аудиторные занятия (всего)	56	10	10	6	6	4	4	4	4	8
В том числе:										
Практические занятия	56	10	10	6	6	4	4	4	4	8
Самостоятельная работа (всего)	592	62	62	66	66	68	68	50	50	100
В том числе:										
Подготовка контрольной работы			20			20		20		20
Подготовка к практическим занятиям		47	27	51	46	38	43	25	20	50
Подготовка к проведению занятия		5	15	5	10	5	10	5	10	15
Выполнение письменного домашнего задания		5		10			5		5	5
Реферат		5								
Участие в судействе соревнований						5			5	
Подготовка к зачету					10		10		10	10
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			3		3		3		3	3*
Общая трудоемкость										
часы	648	72	72	72	72	72	72	54	54	108
Зачетные единицы	18		4		4		4		3	3

\* из них 11,2 часов интерактивных занятий.