

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.6 Профессионально-спортивное совершенствование  
Тхэквондо**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Профессионально-физкультурное совершенствование» является формирование профессиональной компетентности. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ тхэквондо.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.6
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-8, ПК-8, ПК-11, ПК-14, ПК-15, ПК-21
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к комплексной подготовке и личностным качествам тренера-преподавателя;</li> <li>- основные термины и понятия общей теории физической культуры, спорта и тхэквондо;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным помещениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;</li> <li>- общую характеристику, средства и методы технической, общей и специальной физической подготовки тхэквондистов;</li> <li>- основы спортивной тактики, понятия и определения, классификацию тактики в тхэквондо;</li> <li>- методы оценки психологической подготовленности спортсменов;</li> <li>- теорию спортивных соревнований, способы и системы организации и проведения соревнований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм;</li> <li>- планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности;</li> <li>- выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по тхэквондо;</li> <li>- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по тхэквондо, разрабатывать сопровождающую документацию.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;</li> <li>- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</li> <li>- специальной спортивной терминологией, терминологией тхэквондо и профессиональной лексикой;</li> <li>- строевыми приемами и командами для проведения уроков и учебно-тренировочных занятий и организации занимающихся;</li> <li>- разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств тхэквондистов;</li> <li>- методикой обучения техническим приемам и тактическим действиям в тхэквондо;</li> <li>- владеть методикой, механикой судейства и методикой ведения судейской документацией во время соревнований по тхэквондо.</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействия в спортивном коллективе;</li> <li>- организации учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- судейства соревнований</li> </ul>
<b>Содержание</b>	Раздел 1. Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях

<b>дисциплины</b>	Раздел 2. Общая характеристика спортивной подготовки Раздел 3. Физическая подготовка тхэквондистов Раздел 4. Техническая подготовка в тхэквондо и методика обучения техническим приемам Раздел 5. Тактическая подготовка в тхэквондо и методика обучения тактическим действиям Раздел 6. Функциональная подготовка в тхэквондо Раздел 7. Основы многолетней психологической подготовки в тхэквондо раздел 8. Судейство и правила соревнований в тхэквондо Раздел 9. Научно-исследовательская работа
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачеты

### Волейбол, баскетбол, гандбол

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Повышение уровня спортивного и педагогического мастерства, углубление знаний учебного материала дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.6
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-8, ПК-8, ПК-11, ПК-14, ПК-15, ПК-21
<b>Знания, умения, навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общепринятые и специфические термины ИВС,</li> <li>- основы организации самостоятельных занятий ИВС,</li> <li>- правила ИВС, методику судейства в объеме программы.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать технические приемы в избранном виде спорта,</li> <li>- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, для обучения элементам техники, совершенствования элементов техники в ИВС,</li> <li>- проводить разминку, комплексы упражнений для занятий по ИВС,</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровнем технико-тактического мастерства на уровне спортивной квалификации – I-II взрослый разряд (и выше),</li> <li>- разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств спортсменов в ИВС,</li> <li>- методикой обучения техническим приемам в ИВС методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике,</li> <li>- методикой и технологией обучения тактическим действиям и взаимодействиям в ИВС,</li> <li>- методикой ведения судейской документацией во время соревнований по ИВС;</li> <li>- методикой и механикой судейства соревнований по ИВС,</li> <li>- методами самоконтроля в ИВС.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	Физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Техника защиты и нападения ИВС (специфические двигательные действия в ИВС). Тактика защиты и нападения в ИВС (специфические тактические действия в ИВС. Индивидуальные действия, Групповые действия, Командные действия. Техника и тактика игроков в ИВС по специализациям (амплуа). Организация самостоятельных занятий ИВС. Правила и судейство в ИВС. Интегральная подготовка в ИВС.
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачеты

## Легкая атлетика

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Профессионально-физкультурное совершенствование» является повышение уровня спортивного и педагогического мастерства, углубление знаний учебного материала дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.6
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-7, ОК-8, ОПК-1, ОПК-8, ПК-8, ПК-11, ПК-14, ПК-15, ПК-21
<b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-методические основы подготовки легкоатлетов,</li> <li>- сущность планирования, формы организации учебно-тренировочной и содержание соревновательной деятельности по легкой атлетике,</li> <li>- медико-биологические и психологические факторы, определяющие уровень достижений в избранном виде легкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их подготовленности, состояния здоровья и других особенностей занимающихся;</li> <li>- разрабатывать комплексы ОРУ и специальных упражнений для воспитания двигательных качеств;</li> <li>- разрабатывать комплексы подводящих и специальных упражнений для обучения и совершенствования техники легкоатлетических видов;</li> <li>- с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной подготовленности занимающихся;</li> <li>- вести протоколы и организовывать судейство соревнований по легкой атлетике,</li> <li>- контролировать состояние организма занимающихся.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровнем технико-тактического мастерства на уровне спортивной квалификации — II разряд и выше,</li> <li>- разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств легкоатлетов,</li> <li>- методами самоконтроля.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p style="text-align: center;">1 Общая физическая подготовка</p> <p>Средства общей физической подготовки в подготовительной части занятия  Средства общей физической подготовки, направленных на развитие физических качеств  Средства общей физической подготовки заключительной части</p> <p style="text-align: center;">2 Специальная физическая подготовка</p> <p>Спринтерский бег (бег на короткие дистанции)  Бег на средние и длинные дистанции  Легкоатлетические прыжки  Легкоатлетические метания  Спортивная ходьба  Многоборья</p> <p style="text-align: center;">3 Техничко-тактическая подготовка</p> <p>Техническая подготовка  Тактическая подготовка  Восстановительные мероприятия</p>

	Судейская практика Выступления в соревнованиях
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачеты