

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

Основной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки:

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**  
квалификация (степень) – академический бакалавр  
форма обучения – очная, заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: лыжный спорт» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *академических бакалавров* по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью дисциплины (модуля) является освоение 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.

*Академический бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- *педагогическая деятельность:*

1. решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-методической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

2. осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

3. определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния занимающихся;

- *тренерская деятельность:*

---

1. способствовать формированию личности в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

2. проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видам спорта;

---

- *организационно-управленческая деятельность:*

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

- *научно-исследовательская деятельность:*

- 1. владеет методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, способен формулировать и представлять обобщения и выводы; способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

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

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсе по очной форме обучения, на 4, 5 и 6 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет – на 6 и 7 семестрах, экзамен – на 8 семестре очной формы обучения; зачёт – 8 и 9 семестрах и экзамен - 10 семестр на заочной форме обучения.*

Для успешного освоения дисциплины, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, психология физической культуры, педагогика физической культуры, история физической культуры, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта.

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

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

***профессиональные (ПК):*** ПК-8; ПК-9; ПК-10; ПК-11; ПК-13; ПК-28; ПК-29; ПК-30.

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-8;**

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

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

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

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

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

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

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

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

Знать:	✓ сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний (ПК-8)
	✓ истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта (ПК-8)
	✓ историю, теорию и методику избранного вида спорта (ПК-8)
	✓ функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей (ПК-9)
	✓ психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ПК-10)
	✓ факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ПК-10)
	✓ организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта (ПК-11)
	✓ историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения (ПК-28)
	✓ основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта (ПК-28)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-11)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (ПК-8)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса (ПК-9)</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях (ПК-8)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ПК-28, ПК-29, ПК-30)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся (ПК-9, ПК-10)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта (ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-13)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ПК-10)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ПК-10)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ПК-10)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся (ПК-13)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования (ПК-11)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования (ПК-11)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ПК-28, ПК-29, ПК-30)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий (ПК-9, ПК-10)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ПК-11)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся (ПК-</li> </ul>

	29, ПК-30)
Владеть:	✓ способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны (ПК-8)
	✓ Опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в ИВС (ПК-10)
	✓ способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды (ПК-9)
	✓ Современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида (ПК-13)
	✓ техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (ПК-11)
	✓ способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (ПК-11)
	✓ Навыками судейства (ПК-11)
	✓ методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ПК-29, ПК-30)
	✓ навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники (ПК-29)
	✓ методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (ПК-8)

## 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ з.е.	Семестры		
		6-й	7-й	8-й
Аудиторные занятия (всего)	<b>156</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>
В том числе:				
Лекции	12	4	4	4
Семинары	16	6 (2 – интерактив.)	6 (2 – интерактив.)	4 (2 – интерактив.)
Практические занятия	128	44 (8 – интерактив.)	44 (8 – интерактив.)	40 (10 интерактив.)
Самостоятельная работа (всего)	<b>168</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>
В том числе:				
Тесты	20	8	8	4
Составление планов и тренировочных программ	16	8	8	
Контрольные работы	8	4	4	
Написание реферата	16	6	6	4

Судейство соревнований	16	6	6	4
Подготовка квалификационной работы	36	12	12	12
Подготовка к зачетам и экзаменам	56	10	10	36
Общая трудоёмкость часы зачётные единицы	324 9	108 3	108 3	108 3
Итого количество интерактивных часов	32	10	10	12

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов/ з.е.	Семестры			
		7-й	8-й	9-й	10-й
Аудиторные занятия (всего)	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Семинары	48	8 (2 – интеракт. ф.)	8 (2 интера кт.ф.)	16 (4 интера кт.ф.)	16 (2 интер акт.ф. )
Практические занятия	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	<b>276</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>72</b>
В том числе:					
Тесты	10	10			
Составление планов и тренировочных программ	40	10	16	12	2
Контрольные работы	60	20		20	20
Написание реферата	54	20	20	14	
Судейство соревнований	20		10	8	2
Подготовка квалификационной работы	36		12	12	12
Подготовка к зачетам и экзаменам	56		10	10	36
Общая трудоёмкость часы зачётные единицы	324 9	68 2	76 2	92 3	88 2
Итого количество интерактивных часов	10	2	2	4	2