

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ  
СПОРТА (СТРЕЛКОВЫЙ 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 «Технология спортивной тренировки в ИВС» 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 освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области технологии спортивной тренировки (легкая атлетика) 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.

*Академический бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 - физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- педагогическая деятельность:

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

- тренерская деятельность:

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;

- организационно-управленческая деятельность:

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий;

- научно-исследовательская деятельность:

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- культурно-просветительская деятельность:

- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к Блоку 1, Вариативной части ООП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах по очной форме обучения, на 4 и 5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (д/о: 6 и 7 семестр; з/о: 8 и 9 семестр), *экзамен (д/о: 8 семестр; з/о: 10 семестр)*.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Анатомия, Физиология, Биомеханика, Биохимия, Психология физической культуры, Педагогика физической культуры, Теория и методика ФК, Т и МИВС, Тренажеры в спорте, Теория 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: | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Основы построения и прогнозирования форм планирования и построения программ в сфере детско-юношеского спорта (ПК-11).</li> <li>✓ Структуру (форма и содержание) и методы планирования тренировочной и соревновательной работы в массовых разрядах (ПК-11).</li> <li>✓ Специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в ИВС (ПК-10).</li> <li>✓ Возрастные особенности тренировки (ПК-9, ПК-10, ПК-11)</li> <li>✓ Понятия средств и методов управления состоянием человека на занятиях по ИВС (ПК-13)</li> <li>✓ Основные технологии педагогического контроля и коррекции в тренировочной деятельности в ИВС (ПК-13)</li> </ul> |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разрабатывать документы перспективного, текущего и оперативного планирования</li> </ul>  |

|          |  |
|----------|--|
|          | <p>для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов (ПК-8, ПК-11).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать цели, задачи, подбирать адекватные методы и средства в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся, в сфере детско-юношеского спорта (ПК-8, ПК-25, ПК-11).</li> <li>✓ Применять современные методы отбора и спортивной ориентации в ИВС (ПК-10)</li> <li>✓ Применять различные тренировочные приемы с учетом их эффективности на занятиях в ИВС (ПК-11, ПК-13)</li> <li>✓ Определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в ИВС на уровне запланированного (ПК-13)</li> </ul> |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Практическими умениями разрабатывать и оформлять содержание перспективных и оперативных планов и программ с использованием специальной терминологии в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-9, ПК-25, ПК-11)</li> <li>✓ современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида (ПК-10)</li> <li>✓ Технологией спортивной тренировки в ИВС (ПК-11, ПК-13)</li> <li>✓ Методиками педагогического контроля в ИВС (ПК-29, ПК-30)</li> </ul>  |

### 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>156</b>  | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>48</b> |
| В том числе:                           |             |           |           |           |
| Лекции                                 | 26          | 8         | 10        | 8         |
| Семинары                               | 22          | 8         | 10        | 8         |
| Практические занятия                   | 108*        | 38        | 34        | 32        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>  | <b>168</b>  | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>60</b> |
| В том числе:                           |             |           |           |           |
| Тесты                                  | 24          | 10        | 10        | 4         |
| Деловая игра                           | 8           | 4         | 4         |           |
| Реферат                                | 20          | 10        | 10        |           |
| Подготовка к теоретическим занятиям    | 60          | 20        | 20        | 20        |
| Подготовка к зачёту                    | 20          | 10        | 10        |           |
| Подготовка к экзамену                  | 36          |           |           | 36        |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)   |             | 3         | 3         |           |
| Вид промежуточной аттестации (экзамен) |             |           |           | э         |
| Общая трудоемкость                     |             |           |           |           |
| часы                                   | 324         | 108       | 108       | 108       |
| Зачетные единицы                       | 9           | 3         | 3         | 3         |

Прим.: \* - интерактивные часы 32 часа

#### *заочная форма обучения*

| Вид учебной работы                | Всего часов | семестры |          |           |           |
|-----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|-----------|
|                                   |             | 7        | 8        | 9         | 10        |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b> | <b>48</b>   | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |
| В том числе:                      |             |          |          |           |           |
| Лекции                            |             |          |          |           |           |
| Семинары                          |             |          |          |           |           |

|  |            |           |           |           |           |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Практические занятия                   | 48*        | 8         | 8         | 16        | 16        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>  | <b>276</b> | <b>60</b> | <b>68</b> | <b>76</b> | <b>72</b> |
| В том числе:                           |            |           |           |           |           |
| Тесты                                  | 22         | 4         | 12        | 8         |           |
| Деловая игра                           | 32         | 6         | 18        | 8         |           |
| Реферат                                | 38         | 10        | 10        | 10        | 8         |
| Подготовка к теоретическим занятиям    | 68         | 20        | 20        | 20        | 6         |
| Выполнение контрольной работы          | 60         | 20        |           | 20        | 20        |
| Подготовка к зачёту                    | 20         |           | 10        | 10        |           |
| Подготовка к экзамену                  | 36         |           |           |           | 36        |
| Контрольная работа                     |            | к         |           | к         | к         |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)   |            |           | зачёт     | зачёт     |           |
| Вид промежуточной аттестации (экзамен) |            |           |           |           | экзамен   |
| Общая трудоемкость                     |            |           |           |           |           |
| часы                                   | 324        | 68        | 76        | 92        | 88        |
| Зачетные единицы                       | 9          |           | 4         |           | 5         |

Прим.: \* - интерактивные часы 10 часов