

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

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: Велоспорт» 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 (велоспорт) и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результаты освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в ИВС: Велоспорт» 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:

- осуществлять текущее, оперативное и перспективное планирование в спортивной тренировке
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности, занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- формировать знания о применяемых технологиях в спортивной тренировке
- формировать умения составлять программы учебно-тренировочных занятий в структуре циклического планирования

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: велоспорт» 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:

*б) профессиональными (ПК):*

**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-8, ПК-9, ПК-10)</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><li>✓ Методы поиска и обобщения информации (ПК-29, ПК-30)</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Разрабатывать документы перспективного, текущего и оперативного</li></ul>

	<p>планирования для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов (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-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-13)</li> <li>✓ Определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата в ИВС на уровне запланированного (ПК-13)</li> <li>✓ Оценивать информацию с точки зрения значимости и доступности (ПК-29, ПК-30)</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-11)</li> <li>✓ современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида (ПК-8, ПК-10)</li> <li>✓ Технологиями спортивной тренировки в ИВС (ПК-8, ПК-28)</li> <li>✓ Методиками педагогического контроля в ИВС (ПК-13)</li> <li>✓ Опытом поиска актуальных вопросов в отрасли на основе содержания отдельных предметных областей (ПК-28, 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>	156*	54	54	48	
В том числе:					
Лекции	48	16	14	18	
Практические занятия (ПЗ)	64	24	26	14	
Семинары (С)	44	14	14	16	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	168	54	54	60	
В том числе:					
Подготовка к реферату	12	4	4	4	
Подготовка к тестированию	12	4	4	4	
Изучение теоретического материала	52	16	16	20	
Подготовка конспекта урока	48	20	20	8	
Вид промежуточной аттестации (зачет)	20	10	10		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	36			36	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	324	108	108	108
	<b>зачетные единицы</b>	9	3	3	3

\*В том числе 32 часа интерактивных занятий

#### *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:						
Семинары	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:						
Контрольная работа	60	20		20	20	
Выполнение письменного домашнего задания	55	15	20	20		
Изучение теоретического материала	90	25	33	21	11	
Подготовка к рубежному контролю	15		5	5	5	
Вид промежуточной аттестации (зачет)	20		10	10		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	36				36	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	324	68	76	92	88
	<b>зачетные единицы</b>	9		4		5

**\*В том числе 10 часов интерактивных занятий**