

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

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 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» 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 приобретение 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.

*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;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

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

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах по очной форме обучения, на 3, 4 и 5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет – 6,7 (очно) 6,7,8 (заочно) семестры; экзамен – 8 (очно), 9 (заочно) семестры*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Анатомия человека, Физиология человека, Биомеханика двигательной деятельности.

### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**профессиональными (ПК):**

**ПК-8** – 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-9** – Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

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

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

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

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

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

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

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Технологии тренировки в ИВС со спортсменами высокого класса (ПК-8)</li><li>✓ Специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в ИВС (ПК-10)</li><li>✓ Основные антропометрические, физиологические, психологические параметры, показатели физического развития и физической подготовленности индивида, определяющие успешность в ИВС (ПК-10)</li><li>✓ Основы построения и прогнозирования форм планирования и построения программ в спорте высших достижений (ПК-11)</li><li>✓ Структуру (форма и содержание) и методы планирования тренировочной и соревновательной работы для спортсменов высокого класса (ПК-11)</li><li>✓ Критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок (ПК-13)</li><li>✓ Закономерности развития спортивной формы (ПК-13)</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Воспитывать у спортсменов высокого класса моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования для занятий у спортсменов высокого класса (ПК-11,28)</li> <li>✓ Разрабатывать оперативные планы и вносить коррективы с учетом результатов контроля (ПК-11)</li> <li>✓ Использовать контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов высокого класса (ПК-11,29)</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>✓ Современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития спортсмена (ПК-10,30)</li> <li>✓ Опыт самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС со спортсменами высокого класса (ПК-13)</li> <li>✓ Приемами коррекции физического состояния человека в процессе подготовки в ИВС (ПК-13)</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>270</b>	<b>108</b>	<b>66</b>	<b>96</b>	
В том числе:					
Лекции	26	8*	10*	8*	
Семинары	22	8	6*	8*	
Практические занятия	222	92	50	80	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>270</b>	<b>108</b>	<b>78</b>	<b>84</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 проведению фрагмента занятия	48	20	14	14	
Анализ видеоматериалов	54	34	10	10	
Подготовка к зачёту	20	10	10		
Подготовка к экзамену	36			36	
Вид промежуточной аттестации (зачет)		3	3		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)				Э	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>540</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Прим.: \* - интерактивные часы 32 часа

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		6	7	8	9
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
В том числе:					
Лекции					
Семинары	56	12	12	12	20

Практические занятия						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>484</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>196</b>	
В том числе:						
Тесты	44	4	12	8	20	
Деловая игра	30	6	6	8	10	
Реферат	44	10	10	14	10	
Подготовка к теоретическим занятиям	86	20	20	20	26	
Выполнение контрольной работы	40		20		20	
Подготовка к зачёту	30	10	10	10		
Подготовка к экзамену	36				36	
Квалификационная работа	174	46	18	36	74	
Контрольная работа			к		к	
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет	зачёт	зачёт		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					экзамен	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>540</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		<b>6</b>

Прим.: \* - интерактивные часы 10 часов