

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.5 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта**  
**Лыжный спорт**

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, предоставление объема соответствующей информации, теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для подготовки тренеров-преподавателей по лыжному спорту □ которые будут использованы для работы в различных структурных звеньях системы физического воспитания. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ лыжного спорта, повышении профессиональной компетентности за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.5
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-7, ОК-8, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-9, ОПК-12, ПК-2, ПК-9, ПК-10, ПК-12, ПК-19, ПК-23, ПК-26, ПК-29
<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>- актуальные направления, тенденции и вопросы развития лыжного спорта</li> <li>- цель, задачи, содержание подготовки лыжников на разных этапах подготовки, в разные периоды годового цикла подготовки;</li> <li>- понятие об индивидуализации подготовки лыжников;</li> <li>- цель, задачи, средства, методы, этапы отбора и ориентации в лыжном спорте;</li> <li>- понятие и содержание моделирования и прогнозирования в лыжном спорте;</li> <li>- понятие и содержание планирования, контроля и учета тренировочной и соревновательной деятельности лыжников гонщиков;</li> <li>- значение, средства и методы восстановления спортивной работоспособности в лыжном спорте;</li> <li>- содержание психологической подготовки по этапам подготовки;</li> <li>- основные изменения в правилах лыжного спорта;</li> <li>- актуальные направления исследований в лыжном спорте;</li> <li>- содержание методики организации и проведения педагогических исследований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности;</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;</li> <li>- разрабатывать комплексы упражнений, конспекты учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам;</li> <li>- критически оценивать и корректировать собственную</li> </ul>

профессиональную деятельность;

- выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по лыжным гонкам, фиксировать результаты во время соревнований;
- анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу, научные публикации;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;
- проводить спортивный отбор и ориентацию с использованием современных технологий определения способности к занятиям лыжным спортом;
- 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

**Владеть:**  
необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;  
техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;  
специальной спортивной и гандбольной терминологией и профессиональной лексикой;  
разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств лыжников;  
методикой обучения техническим приемам в лыжном спорте, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;  
методикой и технологией обучения тактическим действиям и взаимодействиям в лыжном спорте;  
методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (методами и методиками по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния, психологической подготовленности лыжников);  
методиками проведения спортивного отбора и ориентации;  
методиками оценки уровня развития психических процессов, оценки стартовых состояний;  
методами планирования, контроля, учета;  
методиками и средствами восстановления спортивной

	<p>работоспособности;</p> <p>методикой и механикой судейства в лыжных гонках;</p> <p>методикой ведения судейской документацией во время соревнований по лыжному спорту;</p> <p>навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;</p> <p>методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, в избранном виде спорта приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, избранным видом спорта;</p> <p>навыками работы на персональном компьютере;</p> <p>методами самоконтроля.</p>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p>Особенности методики тренировки лыжников-гонщиков различного возраста и спортивной квалификации. Структура и содержание процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков. Методы и методика оценки различных сторон подготовленности лыжников-гонщиков. Основы управления процессом подготовки в лыжном спорте. Нормативно-правовые основы проведения учебных и учебно-тренировочных занятий, а также и спортивных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту. Особенности методики проведения занятий по лыжному спорту оздоровительной направленности. Основы научных исследований в лыжном спорте.</p>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	зачет

### Легкая атлетика

<b>Цель изучения дисциплины</b>	<p>Программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (легкая атлетика) ориентирована на формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту, а так же комплекса профессионально-педагогических знаний, умений и навыков будущих тренеров, специализирующихся в различных видах легкой атлетики.</p>
<b>Место дисциплины в учебном плане</b>	Б1.В.5
<b>Формируемые компетенции</b>	ОК-7, ОК-8, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-9, ОПК-12, ПК-2, ПК-9, ПК-10, ПК-12, ПК-19, ПК-23, ПК-26, ПК-29
<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>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой</li> <li>- историю развития видов легкой атлетики</li> <li>- научно-методические основы многолетней подготовки легкоатлетов</li> <li>- основы теории и методики преподавания легкой атлетики</li> <li>- устройство спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, правила их эксплуатации</li> <li>- правила соревнований согласно требованиям ИААФ</li> <li>- основные критерии организации и проведения соревнований по</li> </ul>

	<p>легкой атлетике.</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять анализ техники легкоатлетических видов</li> <li>- использовать разнообразные формы и методы занятий с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности и состояния здоровья</li> <li>- самостоятельно проводить тренировочное занятие в качестве инструктора</li> <li>- вести отчетную документацию и документацию планирования</li> <li>- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования</li> <li>- анализировать и корректировать свою профессиональную деятельность;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологией видов легкой атлетики</li> <li>- основами техники легкоатлетических видов</li> <li>- навыками организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике</li> <li>- методами научных исследований.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<p style="text-align: center;">3 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Техника легкоатлетических видов и методика обучения</li> <li>2 Легкая атлетика в системе физического воспитания</li> <li>3 Двигательные качества</li> <li>4 Спортивная подготовка легкоатлета</li> <li>5 Оздоровительная направленность легкой атлетики</li> <li>6 Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике</li> <li>7 Научные исследования в легкой атлетике.</li> </ol> <p style="text-align: center;">4 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Многолетняя подготовка легкоатлета.</li> <li>2 Комплексная подготовка легкоатлетов.</li> <li>3 Периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике.</li> <li>4 Планирование и управление тренировочным процессом в легкой атлетике.</li> <li>5 Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике.</li> <li>6 Научные исследования в легкой атлетике.</li> </ol>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет, экзамен