

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ**  
**ВИДАМ 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) – бакалавр  
форма обучения – очная, заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжная подготовка)», 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.

Цель освоения дисциплины создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения, освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области лыжного 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 образовательной программой:

*педагогическая деятельность:*

способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, 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;

*рекреационная деятельность:*

привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры, как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

*организационно-управленческая деятельность:*

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

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

Дисциплина относится к Блоку 1 Базовой части ООП. В соответствии с учебной программой дисциплина изучается на 1-ом курсе, II семестр по очной форме обучения и 1-ом курсе I семестр по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

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

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

#### **Общекультурные компетенции (ОК):**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

#### **Общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса (ОПК-2);</li> <li>- технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями (ОК-8);</li> <li>- способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности с учетом особенностей занимающихся (ОПК-2);</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма (ОПК-7);</li> <li>- пути применения сопряженного использования средств и методов физической культуры для обеспечения образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного эффекта педагогических воздействий с целью достижения всестороннего и гармоничного развития (ОК-8);</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях (ОПК-8);</li> <li>- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-2);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать актуальные педагогические задачи (ОК-8);</li> <li>- распределять и дозировать средства физической культуры, которые находят отражение в основной документации педагога (ОПК-2);</li> <li>- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся (ОПК-2);</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования (ОПК-2);</li> <li>- распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся (ОПК-2);</li> <li>- определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенности работоспособности контингента занимающихся (ОПК-2);</li> <li>- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия в режиме учебного и продленного дня, спортивные соревнования (ОПК-8);</li> <li>- обеспечивать санитарно-гигиенические условия, безопасное выполнение упражнений (ОПК-7);</li> <li>- использовать в своей деятельности профессиональную лексику (ОК-8);</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных,</li> </ul>

	<p>морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ОПК-2);</p> <p>- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7);</p> <p>- использовать инвентарь и оборудование в соответствии с правилами эксплуатации (ОПК-7).</p>
Владеть:	<p>- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны (ОК-8);</p> <p>- навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (ОПК-2);</p> <p>- навыками составления и оформления документов планирования и учета (ОПК-8);</p> <p>- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся (ОПК-2);</p> <p>- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (ОПК-2);</p> <p>- способами нормирования, контроля и коррекции учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок (ОПК-2);</p> <p>- навыками рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники (ОПК-2);</p> <p>- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОК-8);</p> <p>- навыками помощи и страховки занимающегося при проведении упражнений (ОПК-7).</p>

## 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	58*	58*
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
В том числе:		
Подготовка к сдаче текущих контролей	5	5
Подготовка к рубежному контролю ЦОКО (тестирование)	2	2
Подготовка к промежуточному контролю	5	5
Вид промежуточной аттестации	Зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: \* - интерактивные занятия (14 часов)

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	12*	12*
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
В том числе:		
выполнение контрольной работы	20	20
подготовка к зачету	10	10
подготовка к проведению фрагмента занятия	5	5
выполнение письменных домашних заданий	10	10
Изучение теоретического материала	9	9
Подготовка к тестированию	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: \* - интерактивные занятия (4 часа)