

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА**  
**(КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ)**

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 «теория и методика конькобежного 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 (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области конькобежного 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:

*педагогическая деятельность:*

- Решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-методической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

- Осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

- Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния занимающихся;

*тренерская деятельность:*

- Способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий конькобежным спортом, её приобщением к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- Проводить отбор для занятий конькобежным спортом с использованием современных технологий определения способности к занятиям конькобежным спортом;

- Осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижения высоких спортивных результатов;

- Подбирать адекватные к 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;

*Организационно – управленческая деятельность:*

- Организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

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

*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 апробированных методик;
- Осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- Использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследования и решения других практических задач.

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

Дисциплина относится к Блоку 1, базовой части – Б.1.Б.27. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах по очной форме обучения, на 1-4 курсах по заочной форме обучения. Видами промежуточной аттестации являются: зачет (1 и 3 семестр/ 1, 3, 5 и 7 семестр), **экзамен** (2, 4 и 5 семестр/ 2, 4, 6 и 8 семестр).

Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, полученных в структуре данной ОПОП нет.

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

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются:

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

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

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

- Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (**ОПК-3**);
- Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (**ОПК-5**);
- Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (**ОПК-6**);
- Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (**ОПК-7**);
- Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (**ОПК-8**);
- Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (**ОПК-11**);

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся (ОПК-5);</li> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- историю, теорию и методику конькобежного спорта (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- особенности конькобежного спорта, как спортивно-педагогической дисциплины (ОПК-3); (ОПК-5)</li> </ul>
--------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в конькобежном спорте (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- специфику деятельности тренера по конькобежному спорту (ОПК-3, ОПК-5)</li> <li>- функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей (ОПК-5);</li> <li>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОК-8);(ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- основы отбора в ИВС – конькобежный спорт (ОПК-5);</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-7);</li> <li>- терминологию вида спорта (ОПК-3, ОПК-8);</li> <li>- основы методики развития физических качеств (ОК-8); (ОПК- 3);</li> <li>- основы техники и методики обучения в конькобежном спорте (ОПК-3);</li> <li>- правила соревнований по конькобежному спорту (ОПК-8);</li> <li>- судейство в конькобежном спорте (ОПК-8);</li> <li>- технику безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту (ОПК-7);</li> <li>- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (ОК-8);</li> <li>- технологию проведения педагогических исследований по конькобежному спорту (ОПК-11).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности профессиональную лексику (ОПК-3);</li> <li>- использовать в профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учётом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья (ОПК-3);</li> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ОК-8); (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ОПК-3);</li> <li>- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий (ОПК-5); (ОПК-7)</li> <li>- аргументировать социальную и личностную значимость конькобежного спорта, прогнозировать условия и направления его развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивацию у населения для занятий конькобежным спортом (ОПК-6, ОПК-11);</li> <li>- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования (ОПК-8);</li> <li>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к</li> </ul>

	<p>здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях (ОПК-6);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ОПК-3);</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7);</li> <li>- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся (ОПК-5, ОПК-11).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности (ОПК-8);</li> <li>- техническими элементами базовых видов спорта и конькобежного спорта, а также приёмами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (ОПК-7); (ОК-8)</li> <li>- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в конькобежном спорте (ОПК-3); (ОПК-5)</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники (ОПК-11, ОК-8);</li> <li>- способами совершенствования профессиональных знаний и умений, путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны (ОПК-3, ОПК-7, ОПК-11);</li> <li>- методами проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта, приёмами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (ОПК-11);</li> <li>- способами научного анализа результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ОПК-11);</li> <li>- терминологией вида спорта (ОПК-3, ОПК-8);</li> <li>- методами и приемами обучения и исправления ошибок (ОК-8); (ОПК-3); (ОПК-5);</li> <li>- навыками судейства (ОПК-8);</li> <li>- приемами помощи и страховки (ОПК-7);</li> <li>- способами организации группы (ОПК-8);</li> <li>- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (ОПК-6).</li> </ul>

**1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**  
*ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторная работа</b>	<b>520</b>	<b>88</b>	<b>144</b>	<b>88</b>	<b>144</b>	<b>56</b>
Лекции	146*	30	38	24	46	8
Практические занятия (ПЗ)	268*	50	64	52	62	40
Семинары (С)	106	8	42	12	36	8
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>236</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>52</b>
Курсовая работа	24			8		16
Изучение теоретического материала	66	34		32		
Расчётно-графические работы						

Рефераты, доклады	6	6					
Разработка методических материалов							
Тесты	12	6		6			
Подготовка к промежуточной аттестации	128	10	36	10	36	36	
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Экзамен	Зачет	Экзамен	Экзамен	
Проведение практических занятий							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>756</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	

ПРИМ.: \*- ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (74 часа)

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Аудиторная работа</b>	<b>96</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Лекции										
Практические занятия (ПЗ)										
Семинары (С)	96	12	12	12	12	12	12	12	12	
<b>СРС</b>	<b>660</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>114</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	
Курсовая работа	70					18	20	20	12	
Рефераты, доклады	28	14		14						
Подготовка к текущим контролям	90	12	10	12	10	14	10	12	10	
Самостоятельное изучение теоретического материала, не вошедшего в аудиторные занятия	198	36	20	36	16	24	28	26	12	
Подготовка к аудиторным занятиям	56	6	6	6	6	12	10	10		
Подготовка к контрольной работе	34		6		10		10		8	
Подготовка к промежуточному контролю (зач/экз)	184	10	36	10	36	10	36	10	36	
Вид промежуточной аттестации		Зачёт	экзамен	зачёт	экзамен	зачёт	экзамен	зачёт	экзамен	
Общая трудоемкость	Часы	<b>756</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
	Зачётн. Единицы	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>			

ПРИМ.: \*-ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (16 часов)