

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**  
**(ВЕЛОСИПЕДНЫЙ 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 избранного вида 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 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:

#### **- педагогическая деятельность:**

1. 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;

2. осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

3. определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния занимающихся;

#### **- тренерская деятельность:**

1. способствовать формированию личности в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

2. проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видам спорта;

#### **- 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 опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.

### 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. Вид промежуточной аттестации: зачет (1 и 3 семестры – очно, 1, 3, 5 и 7 - заочно), экзамен (2, 4 и 5 семестры – очно, 2, 4, 6 и 8 - заочно).

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 следующие компетенции:

**А) общекультурные компетенции (ОК): ОК-8.**

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

**Б) общепрофессиональные (ОПК): ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-11.**

- способностью 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);

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способностью 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);

- 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);

- способностью 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>✓ Сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний (ОК-8);</li><li>✓ Анатомическое старение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-3, ОПК-6);</li><li>✓ Психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОПК-3, ОПК-6);</li><li>✓ Основные этапы развития спортивной тренировки в ИВС (ОПК-3);</li><li>✓ Историю, теорию и методику избранного вида спорта (ОПК-3, ОПК-6);</li><li>✓ Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в ДЮ спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта (ОПК-5);</li><li>✓ Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ОПК-7);</li><li>✓ Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся (ОПК-7);</li><li>✓ Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-7);</li><li>✓ Критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления</li></ul> |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>ошибок (ОПК-5; ОПК-7);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Технологии этапного, текущего и оперативного педагогического контроля в ИВС (ОПК-5);</li> <li>✓ отчетную документацию, виды и принципы организации соревнований, правила соревнований (ОПК-8);</li> <li>✓ формы организации занимающихся (ОПК-7);</li> <li>✓ правила оказания помощи и страховки при проведении упражнений (ОПК-7);</li> <li>✓ физиологические и биомеханические критерии оценки уровня подготовленности (ОПК-11);</li> <li>✓ цели и возможности основных методов статистической обработки данных (ОПК-11);</li> <li>✓ принципы использования результатов научного исследования в практике физической культуры (ОПК-11)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Уметь:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность (ОК-8);</li> <li>✓ определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (ОК-8);</li> <li>✓ планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся (ОПК-3, ОПК-6);</li> <li>✓ определять состояния здоровья подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ОПК-5);</li> <li>✓ Сочетать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся (ОПК-6);</li> <li>✓ Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности (ОПК-5);</li> <li>✓ составлять положение о соревновании, сценарий физкультурного мероприятия, смету мероприятия, организовать работу судейской бригады (ОПК-8);</li> <li>✓ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7);</li> <li>✓ уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся (ОПК-11);</li> <li>✓ проводить анализ уровня подготовленности по результатам тестов (ОПК-11);</li> <li>✓ представлять результаты обработки данных для их дальнейшего анализа и использования (ОПК-11);</li> <li>✓ проводить научный анализ результатов исследований (ОПК-11);</li> </ul> |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОК-8, ОПК-6);</li> <li>✓ Знаниями профессиональной терминологии в ИВС (ОПК-3);</li> <li>✓ Методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта (ОПК-6);</li> <li>✓ Опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность деятельности в ИВС (ОК-8), (ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-11);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ использовать в своей деятельности профессиональную лексику (ОПК-3);</li> <li>✓ способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (ОПК-5; ОПК-11);</li> <li>✓ навыками судейства, опытом организации и проведения соревнований (ОПК-8);</li> <li>✓ навыками помощи и страховки при проведении упражнений (ОПК-7);</li> <li>✓ опытом проведения занятий (ОПК-7);</li> <li>✓ актуальными вопросами в сфере физической культуры и спорта (ОПК-11);</li> <li>✓ навыками использования специальной аппаратуры и современной компьютерной техники (ОПК-11);</li> <li>✓ Методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11);</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### Очная форма обучения

| Вид учебной работы                            | Всего часов | семестры   |            |            |            |            |
|-----------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                               |             | I          | II         | III        | IV         | V          |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>             | <b>520</b>  | <b>88</b>  | <b>144</b> | <b>88</b>  | <b>144</b> | <b>56</b>  |
| В том числе:                                  | -           | -          | -          | -          | -          | -          |
| Лекции                                        | 48          | 14         | 14         | 6          | 8          | 6          |
| Практические занятия (ПЗ)                     | 454         | 70         | 126        | 78         | 132        | 48         |
| Семинары (С)                                  | 18          | 4          | 4          | 4          | 4          | 2          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>         | <b>236</b>  | <b>56</b>  | <b>36</b>  | <b>56</b>  | <b>36</b>  | <b>52</b>  |
| В том числе:                                  | -           | -          | -          | -          | -          | -          |
| Написание реферата                            | 3           | 3          |            | 3          |            |            |
| Написание конспекта урока                     | 3           |            |            |            |            |            |
| Подготовка к зачету                           | 10          | 5          |            | 5          |            |            |
| Подготовка к экзамену                         | 108         |            | 36         |            | 36         | 36         |
| Курсовая работа                               | 36          |            |            | 20         |            | 16         |
| Другое                                        | 76          | 43         |            | 28         |            |            |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) |             | з          | Э          | з          | Э          | Э          |
| <b>Общая трудоемкость (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>3</b>   |

*\*Примечание: из 344 часов занятий – 74 часа в интерактивной форме*

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Семестры  |           |           |           |           |            |           |           |
|---------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
|                                       |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI         | VII       | VIII      |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</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> |
| В том числе:                          |             |           |           |           |           |           |            |           |           |
| Лекции                                | 16          | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 2          |           | 2         |
| Практические занятия (ПЗ)             |             |           |           |           |           |           |            |           |           |
| Семинары (С)                          | 80          | 10        | 10        | 8         | 10        | 10        | 10         | 12        | 10        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</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> |
| В том числе:                          |             |           |           |           |           |           |            |           |           |
| Написание реферата                    |             | 5         | 5         | 5         | 5         |           |            |           |           |
| Изучение теоретического материала     |             | 20        | 9         | 20        | 20        | 40        | 28         | 60        | 22        |
| Работа с интернет ресурсами           |             | 15        | 15        | 10        | 5         | 10        | 20         | 10        | 8         |
| Написание конспекта урока             |             |           | 5         | 5         |           |           |            |           |           |

|                                                  |            |           |           |           |           |           |            |           |           |
|--------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Подготовка к зачету                              |            | 10        |           | 10        |           | 10        |            | 10        |           |
| Подготовка к экзамену                            |            |           | 36        |           | 36        |           | 36         |           | 36        |
| Контрольная работа                               |            |           | 20        |           | 20        |           |            |           | 20        |
| Курсовая работа                                  |            |           |           |           |           | 8         | 28         |           |           |
| Другое                                           |            | 40        |           | 40        | 4         | 22        | 14         | 10        | 4         |
| Вид промежуточной аттестации<br>(зачет, экзамен) |            |           | Э         | зач       | Э         |           | зач        |           | Э         |
| 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> |
| Зачетные единицы                                 | <b>21</b>  |           | <b>5</b>  |           | <b>5</b>  |           | <b>6</b>   |           | <b>5</b>  |

*\*Примечание: из 80 часов занятий – 16 часов в интерактивной форме*