

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА 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 «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика)» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направленности (профилю) 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 направленности (профилю) 49.03.01. «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и направленностью (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:**

1. организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

2. 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 базовой части. 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; 1,3,5,7 семестры - заочно), экзамен (2,4 и 5 семестры – очно; 2,4,6,8 семестры - заочно).

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

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

**а) общекультурными (ОК):**

**ОК-8-** способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**б) общепрофессиональными:**

**ОПК-3** - способен 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-5** – способен оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

**ОПК-6** – способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий

рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

**ОПК-7** - способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую помощь

**ОПК-8** – способен организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

**ОПК-11** – способен проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни

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

Знать:	✓ сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний (ОК-8)
	✓ истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта (ОПК-6)
	✓ историю, теорию и методику избранного вида спорта (ОПК-6)
	✓ особенности ИВС как спортивно-педагогической дисциплины (ОПК-6)
	✓ специфику деятельности тренера (ОПК-6)
	✓ 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-6)
	✓ психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОПК-5)
	✓ основы отбора в ИВС (ОПК-5)
	✓ факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-7)
	✓ терминологию вида спорта (ОПК-7)
	✓ основы методики развития физических качеств (ОПК-7)
	✓ основы техники и методики обучения приемам (ОПК-7)
	✓ организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта (ОПК-5)
	✓ правила соревнований (ОПК-8)
✓ судейство (ОПК-8)	
Уметь:	✓ технику безопасности при проведении занятий (ОПК-7)
	✓ факторы и причины травматизма (ОПК-7)
	✓ историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры (ОПК-3)
	✓ технологию проведения педагогических исследований (ОПК-11)
Уметь:	✓ использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях (ОК-8)
	✓ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11)

	✓ аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта (ОПК-8)
	✓ определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ОПК-5)
	✓ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7)
	✓ оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7)
	✓ использовать в своей деятельности профессиональную лексику (ОПК-7)
	✓ определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения (ОПК-7)
	✓ организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования (ОПК-8)
	✓ использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий (ОПК-6)
	✓ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ОПК-7)
	✓ использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся (ОПК-11)
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (ОПК-5)</li> <li>✓ терминологией вида спорта (ОПК-5)</li> <li>✓ методами и приемами обучения упражнениям и исправления ошибок (ОПК-5)</li> <li>✓ способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта (ОПК-8)</li> <li>✓ Навыками судейства (ОПК-8)</li> <li>✓ Приемами помощи и страховки (ОПК-7)</li> <li>✓ Способами организации группы (ОПК-7)</li> <li>✓ методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11)</li> <li>✓ навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники (ОПК-11)</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-11)</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>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	24*	4	6	4	6	4
Семинары	42*	8	10	8	10	6
Практические занятия	454	76	128	76	128	46
<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:						

<i>Изучение теоретического материала</i>	7	3		4			
<i>Подготовка к проведению фрагмента занятия</i>	23	12		11			
<i>Анализ видеоматериалов</i>	12	6		6			
<i>Письменное задание</i>	6	2		4			
<i>Тесты</i>	22	18		4			
<i>Деловая игра</i>	4	2		2			
<i>Реферат</i>	4	4					
<i>Письменная работа</i>	4	4					
<i>Курсовая работа</i>	36			20		16	
Вид промежуточной аттестации (зачет)	10	5		5			
Вид промежуточной аттестации (экзамен)	108		36		36	36	
<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>3</b>

Интерактивные часы – 74 часа

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
<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										
Семинары	96*	12	12	12	12	12	12	12	12	
Практические занятия										
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>660</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>114</b>	<b>78</b>	
В том числе:										
<i>Тесты</i>	54	10	6	10		12	4	10	2	
<i>Деловая игра</i>	42	8	6	8		8		12		
<i>Реферат</i>	33	5	5	5	2	3		13		
<i>Подготовка к теоретическим занятиям</i>	144	20		20	20	20		44	20	
<i>Подготовка к зачёту</i>	20	5		5		5		5		
<i>Выполнение письменного домашнего задания</i>	107	30	5	30		12		30		
<i>Подготовка к экзамену</i>	144		36		36		36		36	
<i>Выполнение контрольной работы</i>	70		20		20		10		20	
<i>Выполнение курсовой работы</i>	46					18	28			
<i>Контрольная работа</i>			к		к		к		к	
<i>Курсовая работа</i>							к			
Вид промежуточной аттестации (зачет)		з		з		з		з		
Вид промежуточной аттестации (экзамен)			э		э		э		э	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>756</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	<b>90</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>21</b>	<b>5</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	

Интерактивные часы – 16 часов