

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.19 Теория и методика избранного вида спорта  
Легкая атлетика**

|   |   |
|---|---|
| <b>Цель изучения дисциплины</b>   | <p>Целями освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (легкая атлетика) являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Изучить историю и основы техники легкоатлетических видов, методику обучения и тренировки, правила судейства соревнований по легкой атлетике.</li> <li>2 Сформировать навыки проведения учебно-тренировочных занятий, научно-исследовательской работы, организации и судейства соревнований по легкой атлетике.</li> <li>3 Содействовать повышению уровня физической, технической и методической подготовленности студентов, как составной части профессионально-педагогического мастерства будущих тренеров-преподавателей.</li> <li>4 Способствовать формированию у студентов устойчивого интереса к избранной профессии и профессионально значимых качеств личности.</li> </ol>   |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                                     | Б1.Б.19   |
| <b>Формируемые компетенции</b>  | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30  |
| <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>- методику обучения пройденным видам легкой атлетики</li> <li>- устройство спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, правила их эксплуатации.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять анализ техники легкоатлетических видов</li> <li>- составлять планы-конспекты занятий по легкой атлетике</li> <li>- разрабатывать комплексы ОРУ, подготовительных и специальных упражнений для воспитания двигательных качеств</li> <li>- с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной подготовленности</li> <li>- проводить в доступных формах научные исследования</li> <li>- критически оценивать 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> </ul> |
| <b>Содержание дисциплины</b>  | <p style="text-align: center;">1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Введение в специализацию             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Дисциплина ИВС. Легкая атлетика</li> <li>1.2 Основы спортивной ходьбы</li> <li>1.3 Основы легкоатлетических прыжков</li> <li>1.4 Основы легкоатлетических метаний</li> </ol> </li> <li>2 История развития легкой атлетики.             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Происхождение видов, история развития видов легкой атлетики</li> <li>2.2 Олимпийские игры древности</li> <li>2.3 Легкая атлетика на современных Олимпийских играх</li> </ol> </li> <li>3 Техника легкоатлетических видов и методика обучения</li> </ol>  |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | <p>3.1 Основы и анализ техники легкоатлетических видов.<br/> 3.2 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов<br/> 3.3 Анализ и обучение техники легкоатлетических видов<br/> 4 Анатомо-физиологические особенности детей, подростков и юношей<br/> 4.1 Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте<br/> 4.2 Сенситивные периоды развития двигательных качеств<br/> 5 Оздоровительное направление л/а упражнений<br/> 5.1 Виды легкой атлетики, имеющие оздоровительную направленность<br/> 5.2 Формы легкоатлетических дисциплин, имеющих оздоровительную направленность<br/> 6 Урок в легкой атлетике<br/> 6.1 Структура урока<br/> 6.1 Основные части урока и их значение.<br/> 2 курс<br/> 1 Классификация видов и история легкой атлетики<br/> 1.1 Дисциплина ИВС. Легкая атлетика<br/> 1.2 Основы спортивной ходьбы<br/> 1.3 Основы легкоатлетических прыжков<br/> 1.4 Основы легкоатлетических метаний<br/> 2 Легкая атлетика в системе физического воспитания<br/> 2.1 Формы занятия легкой атлетикой. Легкая атлетика в системе образования. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Урок как форма занятий легкой атлетикой.<br/> 3 Основы техники легкоатлетических видов<br/> 3.1 Бег<br/> 3.2 Прыжок в длину с разбега<br/> 3.3 Толкание ядра. Метание гранаты<br/> 3.4 Барьерный бег, «Стипл-Чез»<br/> 4 Развитие двигательных качеств<br/> 4.1 Методика развития двигательных качеств<br/> 4.2 Тестирование двигательных качеств<br/> 5 Организация и проведение соревнований<br/> 5.1 Состав судейских бригад по легкоатлетическим видам. Права и обязанности судей. Обязанности главного судьи и секретаря. Протоколы соревнований. Представители команд. Технические правила проведения соревнований.<br/> 6 Научные исследования в легкой атлетике<br/> 6.1 Реферирование<br/> 6.1 Курсовая работа (проект)</p> |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | зачет, экзамен   |

### Физическое воспитание

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Цель изучения дисциплины</b>   | Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре, что предполагает их готовность к реализации современных концепций физического воспитания в процессе профессиональной деятельности в образовательных организациях дошкольного, общего, среднего и высшего профессионального образования |
| <b>Место дисциплины в учебном</b> | Б1.Б.19  |

|   |  |
|---|--|
| <b>плане</b>  |  |
| <b>Формируемые компетенции</b>  | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30   |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b> | <p>В результате освоения дисциплины студент должен:</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативные основы физического воспитания в организациях образования Российской Федерации;</li> <li>– основные понятия и термины учебной дисциплины;</li> <li>– исторические тенденции развития, актуальные проблемы физического воспитания;</li> <li>– закономерности роста и развития растущего организма;</li> <li>– цели, задачи, принципы физического воспитания;</li> <li>– средства и методы физического воспитания;</li> <li>– основы методики обучения физическим упражнениям;</li> <li>– основы методики развития двигательных способностей;</li> <li>– теоретико-методические основы организации и проведения различных форм работы по физическому воспитанию;</li> <li>– технологию планирования урочных и неурочных форм физического воспитания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать научно-методическую литературу;</li> <li>– осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;</li> <li>– определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния занимающихся;</li> <li>– в соответствии с требованиями ФГОС формировать знания, двигательные умения и навыки, обеспечивать достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья;</li> <li>– подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;</li> <li>– организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий;</li> <li>– обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;</li> <li>– осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;</li> <li>– решать педагогические задачи в рамках образовательных организаций дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой выполнения физических упражнений, предусмотренных образовательными программами по физической культуре;</li> <li>– терминологией физических упражнений;</li> <li>– методами контроля физических нагрузок;</li> <li>– основными компонентами здорового стиля жизни;</li> <li>– педагогической позицией, профессиональной самооценкой.</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совместной работы в коллективе;</li> <li>– проектирования содержания различных форм физического воспитания в образовательных организациях;</li> <li>– работы с документацией.</li> </ul>  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Содержание дисциплины</b>          | Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания.<br>Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.<br>Раздел 3. Методика физического воспитания в начальной школе.<br>Раздел 4. Методика физического воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста.<br>Раздел 5. Методика физического воспитания в организациях среднего и высшего профессионального образования. |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | Зачет, экзамен  |

### Тхэквондо

|   |  |
|---|--|
| <b>Цель изучения дисциплины</b>   | Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ тхэквондо.  |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                                     | Б1.Б.19  |
| <b>Формируемые компетенции</b>  | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30   |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b> | <p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сущность, социальную значимость, характеристику и функции тренера-преподавателя;</li> <li>– историю развития тхэквондо, современное состояние и тенденции развития в России и за рубежом;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при проведении занятий тхэквондо;</li> <li>– средства и методы общей и специальной физической подготовки тхэквондистов;</li> <li>– закономерности формирования технических элементов тхэквондо и основы спортивной тактики;</li> <li>– характеристику, средства и методы психологической подготовки тхэквондистов;</li> <li>– характеристику методов научных исследований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм;</li> <li>– планировать, организовывать и проводить различные формы занятий;</li> <li>– проводить педагогически анализ профессиональной деятельности тренера преподавателя по тхэквондо;</li> <li>– выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по тхэквондо;</li> <li>– анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу, организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;</li> <li>– организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по тхэквондо.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;</li> <li>– техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</li> <li>– специальной спортивной терминологией, терминологией тхэквондо и</li> </ul> |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | <p>профессиональной лексикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств тхэквондистов;</li> <li>– методикой обучения техническим и тактическим приемам тхэквондо, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;</li> <li>– методами и средствами сбора, обобщения и использования информации, приемами агитационно-пропагандистской работы.</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействия в коллективе;</li> <li>– проведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований по тхэквондо;</li> <li>– самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой.</li> </ul>   |
| <b>Содержание дисциплины</b>          | <p>Раздел 1. Введение в курс теории и методики избранного вида спорта</p> <p>Раздел 2. История избранного вида спорта</p> <p>Раздел 3. Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях</p> <p>Раздел 4. Общая характеристика спортивной подготовки</p> <p>Раздел 5. Физическая подготовка тхэквондистов</p> <p>Раздел 6. Техническая подготовка тхэквондистов и методика обучения техническим приемам</p> <p>Раздел 7. Тактическая подготовка в тхэквондо и методика обучения тактическим действиям</p> <p>раздел 8. Формы организации и методика проведения занятий по тхэквондо</p> <p>Раздел 9. Функциональная подготовка в тхэквондо</p> <p>Раздел 10. Основы многолетней психологической подготовки в тхэквондо</p> <p>Раздел 11. Судейство и правила соревнований</p> <p>Раздел 12. Научно-исследовательская работа</p> |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | Зачеты, экзамены   |

### Плавание

|   |  |
|---|--|
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                         | <p>сформировать у студентов профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить освоение студентами знаний в области теории и методики плавания, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;</p> <p>воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в области физической культуры;</p> |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                 | Б1.Б.19  |
| <b>Формируемые компетенции</b>                          | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30   |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате</b> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Знать:</b> принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения спортивного и прикладного плавания;</p>  |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>освоения дисциплины</b>            | <p>историю, теорию и методику спортивного плавания;<br/>         организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в спортивном плавании;<br/> <b>Уметь:</b> использовать в своей деятельности профессиональную лексику, актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;<br/>         использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно- спортивных занятий<br/>         определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;<br/>         оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим на воде;<br/>         уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность;<br/>         организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по плаванию<br/> <b>Владеть:</b> рациональной техникой спортивного плавания кроль на груди, кроль на спине, техникой выполнения стартов и поворотов, приемами объяснения и демонстрации;<br/>         способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в плавании;<br/>         способами совершенствования профессиональных знаний и умений;<br/>         методами проведения научных исследований;</p> |
| <b>Содержание дисциплины</b>          | <p>1 Введение в предмет<br/>         2 Основы техники спортивного плавания<br/>         3 Техника спортивных способов плавания<br/>         4. Старты и повороты в спортивном плавании<br/>         5 Основы обучения плаванию<br/>         6 Методика обучения и совершенствования техники спортивного плавания<br/>         7 Методика обучения и совершенствования техники стартов и поворотов<br/>         8 Начальная тренировка в плавании<br/>         9 Прикладное плавание<br/>         10 Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания<br/>         11 Основы учебно-исследовательской работы студентов<br/>         12 Водные виды спорта<br/>         13 Соревнования</p>   |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | зачет, экзамен.  |

### Волейбол, баскетбол, гандбол

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Цель изучения дисциплины</b> | <p>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 ИВС □ которые будут использованы для работы в различных структурных звеньях системы физического воспитания. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ ИВС, повышении профессиональной компетентности за счет самосовершенствования,</p> |
|---------------------------------|---|



|  |  |
|--|--|
|  | самовоспитания, саморазвития.  |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                                    | Б1.Б.19  |
| <b>Формируемые компетенции</b>   | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30   |
| <b>Знания, умения, навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b> | <p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p><b>Знать:</b><br/> сущность, социальную значимость, характеристику и функции профессии тренера-преподавателя по ИВС;<br/> требования к комплексной подготовке и личностным качествам тренера-преподавателя;<br/> основные термины и понятия общей теории физической культуры и спорта и ИВС;<br/> историю развития ИВС на всех этапах, в России и за рубежом;<br/> современное состояние и тенденции развития ИВС;<br/> характеристику игры гандбола, эволюцию правил и Официальные правила ИВС;<br/> санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным помещениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;<br/> общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки спортсменов в ИВС;<br/> общее представление о процессе формирования двигательных умений и навыков;<br/> основные понятия, классификацию техники игры в ИВС, средства и методы обучения техническим приемам в ИВС;<br/> теорию технических ошибок в спорте и в ИВС, пути их предупреждения, выявления и исправления;<br/> основы спортивной тактики, понятия и определения, классификацию тактики игры в ИВС, средства тактики, способы и формы ведения игры, комбинации, методы обучения тактическим действиям;<br/> характеристику, средства методы психологической подготовки в ИВС;<br/> методы оценки психологической подготовленности спортсменов, межличностных отношений в команде;<br/> общее представление о процессе спортивной подготовки, принципы, средства, методы спортивной подготовки, формы организации спортивной тренировки;<br/> особенности методики обучения на каждом этапе спортивной подготовки;<br/> правила, принципы и методику построения;<br/> характеристику методов научных исследований, методов по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния в ИВС;<br/> правила оформления и представления устных докладов по теме реферата или исследования;<br/> теорию спортивных соревнований, способы и системы организации и проведения соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b><br/> 1. осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм, заболеваний и функциональных нарушений, осуществлять действия по эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций во время занятий или соревнований;<br/> 2. проводить анализ фазовой структуры технических приемов в ИВС;<br/> 3. налаживать психологический климат в спортивном коллективе, регулировать психологические состояния спортсменов;<br/> 4. планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-</p> |

педагогических основ физической деятельности;

5. использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;
6. разрабатывать комплексы упражнений, конспекты уроков и учебно-тренировочных занятий по ИВС;
7. проводить педагогически анализ деятельности учителей, тренеров, одногруппников, формулировать и аргументировано высказывать свое мнение и выводы;
8. критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность;
9. выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по гандболу;
10. фиксировать статистику игры во время соревнований;
11. анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу, научные публикации;
12. организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
13. представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;
14. организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по ИВС, разрабатывать сопровождающую документацию.

**Владеть:**

1. необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;
2. техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
3. специальной спортивной и терминологией в ИВС и профессиональной лексикой;
4. строевыми приемами и командами для проведения уроков и учебно-тренировочных занятий и организации занимающихся;
5. разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств в ИВС;
6. методикой обучения техническим приемам в ИВС, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;
7. методикой и технологией обучения тактическим действиям и взаимодействиям в ИВС;
8. 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 в ИВС);
9. владеть методикой и механикой судейства в ИВС;
10. владеть методикой ведения судейской документацией во время соревнований по ИВС;
11. навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;
12. 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;
13. навыками работы на персональном компьютере;



|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | 14. владеть методами самоконтроля.   |
| <b>Содержание дисциплины</b>          | Предмет курса специализации □ задачи и его содержание. Сущность профессии тренера-преподавателя по ИВС, ее социальная роль в жизнедеятельности общества. Основные термины и понятия ИВС и теории спорта. История избранного вида спорта. Характеристика игры. Развитие ИВС за рубежом. Развитие ИВС в СССР и России. Тенденции развития ИВС. Гигиенические требования к занимающимся ИВС. Техника безопасности на занятиях ИВС. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ. Процесс спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основы построения тренировочного занятия. Основные термины и понятия физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Основные термины и понятия. Классификация техники игры. Спортивно-техническая подготовка. Методика обучения техническим приемам. Основы спортивной тактики. Методика и технология обучения тактическим действиям в ИВС. Тактика нападения. Тактика защиты. Основы психологической подготовки. Межличностные отношения в спортивном коллективе. Правила ИВС. Методика и механика судейства ИВС. Организация и проведение соревнований в ИВС. Основные термины и понятия ИВС. Оформление исследовательских работ. Практические исследования в ИВС. |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | Зачет, экзамен   |

### Лыжный спорт

|   |   |
|---|---|
| <b>Цель изучения дисциплины</b>   | Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, представление объема соответствующей информации, теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для подготовки тренеров-преподавателей по лыжному спорту, которые будут использованы в различных структурных звеньях системы физического воспитания. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ лыжного спорта, повышении профессиональной компетенции за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.         |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                                     | Б1.Б.19   |
| <b>Формируемые компетенции</b>  | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30  |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b> | В результате освоения дисциплины обучающийся должен: <b>знать</b><br>1. сущность, социальную значимость, характеристику и функции профессии тренера-преподавателя по лыжному спорту;<br>2. требования к комплексной подготовке и личностным качествам тренера-преподавателя;<br>3. основные термины и понятия общей теории физической культуры и спорта и лыжного спорта;<br>4. историю развития лыжного спорта на всех этапах, в России и за рубежом;<br>5. современное состояние и тенденции развития лыжного спорта;<br>6. характеристику лыжного спорта, эволюцию правил и Официальные правила в лыжном спорте;<br>7. санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным |

сооружениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;

8. общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки лыжников;
9. общее представление о процессе формирования двигательных умений и навыков;
10. основные понятия, классификацию лыжной техники, средства и методы обучения техническим приемам в лыжном спорте;
11. теорию технических ошибок в спорте, в лыжных гонках, пути их предупреждения, выявления и исправления;
12. основы спортивной тактики, понятия и определения, тактика прохождения соревновательной дистанции, средства тактики, методы обучения тактическим действиям;
13. характеристику, средства методы психологической подготовки лыжников;
14. методы оценки психологической подготовленности спортсменов, межличностных отношений;
15. общее представление о процессе спортивной подготовки, принципы, средства, методы спортивной подготовки, формы организации спортивной тренировки;
16. особенности методики обучения на каждом этапе спортивной подготовки;
17. правила, принципы и методику построения;
18. характеристику методов научных исследований, методов по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния лыжника;
19. правила оформления и представления устных докладов по теме реферата или исследования;
20. теорию спортивных соревнований, способы и системы организации и проведения соревнований.

**Уметь:** 1) осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм, заболеваний и функциональных нарушений, осуществлять действия по эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций во время занятий или соревнований;

- 2) проводить анализ фазовой структуры технических приемов в лыжном спорте;
- 3) налаживать психологический климат в спортивном коллективе, регулировать психологические состояния спортсменов;
- 4) планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности;
- 5) использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;
- 6) разрабатывать комплексы упражнений, конспекты уроков и учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам;
- 7) проводить педагогически анализ деятельности учителей, тренеров, одноклассников, формулировать и аргументировано высказывать свое мнение и выводы;
- 8) критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность;
- 9) выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по лыжному спорту;
- 10) фиксировать результаты во время соревнований;
- 11) анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу, научные публикации;
- 12) организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | <p>профессиональной деятельности;</p> <p>13) представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;</p> <p>14) организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по лыжному спорту, разрабатывать сопровождающую документацию.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>1) необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;</p> <p>2) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</p> <p>3) специальной спортивной и лыжной терминологией и профессиональной лексикой;</p> <p>4) строевыми приемами и командами для проведения уроков и учебно-тренировочных занятий и организации занимающихся;</p> <p>5) разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств лыжников;</p> <p>6) методикой обучения технике в лыжном спорте, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;</p> <p>7) методикой и технологией обучения тактическим действиям в лыжном спорте;</p> <p>8) 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);</p> <p>9) владеть методикой и механикой судейства в лыжном спорте;</p> <p>владеть методикой ведения судейской документацией во время соревнований по лыжным гонкам;</p> <p>10) навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;</p> <p>11) 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>12) навыками работы на персональном компьютере;</p> <p>13. владеть методами самоконтроля.</p> |
| <b>Содержание дисциплины</b>          | <p>Значение и история развития лыжного спорта. Характеристика видов лыжного спорта. Материально-техническое обеспечение занятий лыжным спортом. Фазовый анализ техники классических и коньковых лыжных ходов. Методика обучения технике лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Влияние занятий лыжным спортом на организм. Характеристика соревновательной деятельности в лыжных гонках. Основы методики спортивной тренировки лыжников-гонщиков.</p>   |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | <p>Зачет, экзамен</p>   |

### Горные лыжи

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Цель изучения дисциплины</b> | <p>Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта, представление объема соответствующей информации, теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для подготовки тренеров-преподавателей по горнолыжному спорту и сноуборду,</p> |
|---------------------------------|--|

|   |   |
|---|---|
|   | которые будут использованы в различных структурных звеньях системы физического воспитания. Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретико-методических основ горнолыжного спорта, повышении профессиональной компетенции за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.   |
| <b>Место дисциплины в учебном плане</b>                                     | Б1.Б.19   |
| <b>Формируемые компетенции</b>  | ОК-7,8; ОПК-1,2,4,5,7,11; ПК-3,5,8,11,22,28,30  |
| <b>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</b> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен: <b>знать</b> сущность, социальную значимость, характеристику и функции профессии тренера-преподавателя по горнолыжному спорту; требования к комплексной подготовке и личностным качествам тренера-преподавателя;</p> <p>основные термины и понятия общей теории физической культуры и спорта и горнолыжного спорта;</p> <p>историю развития горнолыжного спорта на всех этапах, в России и за рубежом; современное состояние и тенденции развития горнолыжного спорта;</p> <p>характеристику горнолыжного спорта, эволюцию правил и Официальные правила в горнолыжном спорте;</p> <p>санитарно-гигиенические требования к занимающимся, спортивным сооружениям и инвентарю, а так же технику безопасности при проведении занятий;</p> <p>общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки горнолыжников;</p> <p>общее представление о процессе формирования двигательных умений и навыков;</p> <p>основные понятия, классификацию горнолыжной техники, средства и методы обучения техническим приемам в горнолыжном спорте;</p> <p>теорию технических ошибок в спорте, в горнолыжном спорте, пути их предупреждения, выявления и исправления;</p> <p>основы спортивной тактики, понятия и определения, тактика прохождения соревновательной дистанции, средства тактики, методы обучения тактическим действиям;</p> <p>характеристику, средства методы психологической подготовки горнолыжников;</p> <p>методы оценки психологической подготовленности спортсменов, межличностных отношений;</p> <p>общее представление о процессе спортивной подготовки, принципы, средства, методы спортивной подготовки, формы организации спортивной тренировки;</p> <p>особенности методики обучения на каждом этапе спортивной подготовки;</p> <p>правила, принципы и методику построения;</p> <p>характеристику методов научных исследований, методов по оценке уровня физической и технико-тактической подготовленности, физического развития и функционального состояния горнолыжника;</p> <p>правила оформления и представления устных докладов по теме реферата или исследования;</p> <p>теорию спортивных соревнований, способы и системы организации и проведения соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b> 1) осуществлять профилактику травматизма, оказывать доврачебную помощь в случае возникновения травм, заболеваний и функциональных нарушений, осуществлять действия по эвакуации при возникновении чрезвычайных ситуаций во время занятий или соревнований;</p> |

- 2) проводить анализ фазовой структуры технических приемов в горнолыжном спорте;
- 3) налаживать психологический климат в спортивном коллективе, регулировать психологические состояния спортсменов;
- 4) планировать, организовывать и проводить различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической деятельности;
- 5) использовать в профессиональной деятельности актуальные и целесообразные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий;
- 6) разрабатывать комплексы упражнений, конспекты уроков и учебно-тренировочных занятий по горным лыжам и сноуборду;
- 7) проводить педагогически анализ деятельности учителей, тренеров, одноклассников, формулировать и аргументировано высказывать свое мнение и выводы;
- 8) критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность;
- 9) выполнять обязанности судей и секретарей во время соревнований по горнолыжному спорту;
- 10) фиксировать результаты во время соревнований;
- 11) анализировать и цитировать научную и учебно-методическую литературу, научные публикации;
- 12) организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- 13) представлять доклады и результаты исследований с помощью технических средств и компьютерных программы;
- 14) организовывать и проводить физкультурно-массовые спортивные мероприятия, соревнования по горнолыжному спорту, разрабатывать сопровождающую документацию.

**Владеть:**

- 1) необходимым уровнем физической и технико-тактической подготовленности;
- 2) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- 3) специальной спортивной и горнолыжной терминологией и профессиональной лексикой;
- 4) строевыми приемами и командами для проведения уроков и учебно-тренировочных занятий и организации занимающихся;
- 5) разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств горнолыжников;
- 6) методикой обучения технике в горнолыжном спорте, методикой предупреждения, выявления и исправления ошибок в технике;
- 7) методикой и технологией обучения тактическим действиям в горнолыжном спорте;
- 8) 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 горнолыжников);
- 9) владеть методикой и механикой судейства в горнолыжном спорте; владеть методикой ведения судейской документацией во время соревнований по горным лыжам;
- 10) навыками самостоятельной работы с учебно-методической и научной литературой, периодическими изданиями;

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | <p>11) 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>12) навыками работы на персональном компьютере;</p> <p>13. владеть методами самоконтроля.</p>   |
| <b>Содержание дисциплины</b>          | <p>Значение и история развития горнолыжного спорта. Характеристика видов горнолыжного спорта. Материально-техническое обеспечение занятий горнолыжным спортом. Фазовый анализ горнолыжной техники. Методика обучения горнолыжной технике. Правила соревнований по горным лыжам. Влияние занятий горнолыжным спортом на организм. Характеристика соревновательной деятельности в горных лыжах и сноуборде. Основы методики спортивной тренировки горнолыжников.</p> |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b> | <p>Зачет, экзамен</p>  |