

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.07.03 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Физкультурно-спортивная деятельность»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина  
заведующий кафедрой  
ст. преп. Т.В. Мягкоступова

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания и спорта в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях;

Задачи:

- обеспечение понимания содержания формы и методов планирования и организации занятий избранным видом спорта;
- обеспечение знаниями об особенностях применения средств и методов физической культуры при организации занятий избранным видом спорта;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с различным контингентом занимающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта.
3. Теория и история физической культуры и спорта.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;
- ПКО-2 Способен разрабатывать, обновлять программное и учебно-методическое обеспечение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик и планировать занятия;
- ПКО-8 Способен выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы осваиваемой обучающимися деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики.



В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях избранным видом спорта;
32. Методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий избранным видом спорта с различными возрастными группами населения;
33. Организацию и методику проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по избранным видам спорта;
34. Причины травматизма и пути его предупреждения;
35. Особенности занятий избранным видом спорта с детьми, подростками, юношами и девушками;
36. Методику проведения учебно-тренировочных занятий в профессиональном спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
37. Технику безопасности при проведении занятий.

Уметь:

- У1. Определять причины ошибок в процессе обучения двигательным действиям и пути их устранения;
- У2. Определять конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по избранным видам спорта с различными группами населения;
- У3. Планировать, определять виды программ с учетом возрастных особенностей;
- У4. Организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по избранным видам спорта с различными возрастными группами населения;
- У5. Применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися;
- У6. Оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- У7. Применять методику проведения учебно-тренировочных занятий в профессиональном спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
- У8. Обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

Владеть:

- В1. Методикой построения и составления различных тренировочных программ;
- В2. Основами особенностей занятий избранным видом спорта с детьми, подростками, юношами и девушками, людьми среднего и пожилого возраста;
- В3. Способами профилактики травматизма;
- В4. Методикой обучения двигательным действиям при занятиях избранным видом спорта и методикой развития физических качеств;
- В5. Методикой организации оздоровительной и физкультурно-массовой работы по избранным видам спорта с различными возрастными группами населения;



- В6. Опытom оказания первой помощи при травмах на занятиях;  
 В7. Техникoй безопасности при проведении занятий;  
 В8. Метoдикoй проведения физкультурнo-oздoрoвительнoй и рекреациoннoй деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудoёмкoсть дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудoёмкoсти дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
	Кол-во часов
Общая трудoёмкoсть дисциплины по учебнoму плану	108
Контактная работа, в том числе:	46
Лекции	18
Практические занятия	28
Самостоятельная работа студента	62
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Экзамен	7 сем.

*\*Распределение трудoёмкoсти по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

##### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
Раздел 1. Характеристика спорта и его роль	7	11	2	2	-	7



в обществе						
Раздел 2. Характеристика системы подготовки спортсменов. Цели и задачи системы подготовки спортсменов	7	13	2	4	-	7
Раздел 3. Основы спортивной тренировки.	7	13	2	4	-	7
Раздел 4. Основы построения процесса спортивной подготовки	7	11	2	2	-	7
Раздел 5. Цикличность построения тренировочного процесса в спорте	7	13	2	4	-	7
Раздел 6. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре и тренера	7	11	2	2	-	7
Раздел 7. Соревнования и соревновательная подготовка. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	7	13	2	4	-	7
Раздел 8. Планирование процесса подготовки спортсменов	7	11	2	2	-	7
Раздел 9. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	7	12	2	4	-	6

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Характеристика спорта и его роль в обществе**

Тема 1.1. Классификация видов спорта. Типы спорта Цель и содержание курса, его комплексный характер. Основные задачи курса, место в системе наук, роль в подготовке бакалавра физической культуры. Классификация видов спорта. Типы спорта. Тема 1.2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения Классификация функций спорта. Генезис спорта. Спортивное движение на современном этапе развития общества. Тема 1.3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки Специфика и особенности занятий спортом. Классификация системы тренировочно-соревновательной деятельности.

#### **Раздел 2. Характеристика системы подготовки спортсменов. Цели и задачи системы подготовки спортсменов**

Тема 2.1. Цели и задачи системы подготовки спортсменов Понятие «тренировка», «спортивная тренировка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Основная цель спортивной подготовки. Задачи спортивной подготовки на различных этапах занятий спортом. Тема 2.2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов Цель и



задачи в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов. Этапы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Виды подготовок высококвалифицированных спортсменов. Структура учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов. Система спортивных соревнований в спорте высших достижений. Тема 2.3. Подготовка спортивного резерва Цель и задачи в подготовке спортивного резерва. Особенности подготовки спортивного резерва. Этапы подготовки спортивного резерва. Виды подготовок спортивного резерва. Структура учебно-тренировочного процесса спортивного резерва. Система спортивных соревнований на этапе углубленной специализированной подготовки. Тема 2.4. Массовые формы физкультурно-спортивной и оздоровительной работы Характеристика массовых форм занятий спортом. Любительский спорт. Особенности спортивной подготовки в массовых видах спорта. Система спортивных соревнований. Тема 2.5. Спортивные достижения и тенденции их развития Определение спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

### **Раздел 3. Основы спортивной тренировки.**

Тема 3.1. Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки Понятие «тренировка», «спортивная тренировка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Основная цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принцип направленности на максимально возможные достижения в спорте. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип постепенности в наращивании тренировочной нагрузки. Волнообразность динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип индивидуализации. Тема 3.2. Методы и средства спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки Общепедагогические методы спортивной тренировки: словесные и наглядные. Практические методы спортивной тренировки: метод строго регламентированного упражнения, частично регламентированного, игрового и соревновательного методов. Средства спортивной тренировки: соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения. Физическая подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности. Техническая подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности. Тактическая подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности. Теоретическая подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности. Психологическая подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности. Интегральная подготовка. Средства, методы, оценка уровня подготовленности.

### **Раздел 4. Основы построения процесса спортивной подготовки**



Тема 4.1. Многолетний процесс подготовки спортсмена Структура спортивной подготовки – как многолетнего процесса. Методические положения многолетней подготовки спортсменов. Сенситивные периоды развития физических качеств юных спортсменов. Этапы спортивной подготовки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования.

## **Раздел 5. Цикличность построения тренировочного процесса в спорте**

Тема 5.1. Принципы построения процесса спортивной подготовки (по циклам) Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Понятие «микроцикл». Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов. Средства и методы спортивной тренировки в микроциклах в избранном виде спорта. Ударные микроциклы. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Понятие «мезоцикл». Продолжительность мезоцикла. Типы мезоциклов. Средства и методы спортивной тренировки в мезоциклах в избранном виде спорта. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Понятие «макроцикл». Продолжительность макроцикла. Типы макроциклов. Средства и методы спортивной тренировки в макроциклах в избранном виде спорта, варианты построения процесса подготовки в годичном цикле (по В.Н. Платонову).

## **Раздел 6. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре и тренера**

Тема 6.1. Личность тренера и педагога в процессе осуществления педагогической деятельности Педагогические способности мастерства тренера. Функции тренера. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Компетентностный подход в осуществлении педагогической деятельности Пути повышения педагогического мастерства.

## **Раздел 7. Соревнования и соревновательная подготовка. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

Тема 7.1. Комплексный контроль в спорте Классификация соревнований. Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Специфика соревновательной деятельности. Основные параметры соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Факторы эффективности соревновательной деятельности. Роль тренера в структуре соревновательной деятельности спортсмена. Понятие «комплексный контроль» в спорте. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за подготовленностью спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки.

## **Раздел 8. Планирование процесса подготовки спортсменов**

Тема 8.1. Общие положения в технологии планирования в процессе многолетней подготовки в спорте. Планирование учебно-тренировочного и



соревновательного процесса в годичном цикле Формы планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы перспективного планирования. Учебный план. Учебная программа. Содержание разделов плана и учебной программы. Структура годичного плана. Разделы плана. Организационно-методические положения составления годичного плана.

## **Раздел 9. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Тема 9.1. Спортивный отбор и его особенности на этапах многолетней подготовки в спорте Теоретические и практические аспекты спортивного отбора цели. Задачи, функции спортивного отбора. Основные понятия: «спортивный отбор», «пригодность к спорту», «спортивная ориентация», «спортивная селекция». Спортивные способности и задатки. Критерии и методы спортивного отбора. Комплексная оценка индивидуальных показателей. Биологический и паспортный возраст. Функциональные возможности. Психофизиологические критерии отбора.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Технология «тренинг диагностического мышления» направлена на развитие и формирование у будущих специалистов системы общих и специфических умений которые способствуют решению профессиональных задач проблемного типа. Структурирование диагностической информации разворачивается посредством трёх основных способов логического рассуждения: дедукции, индукции и трансдукции. Технологию применяется для проведения практических и семинарских занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:



- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф. Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса : учебное пособие. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. - 50 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71862>.

2. Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / С. П. Миронова и др. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2018. - 147 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0645-7>.

3. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2018. - 320 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302>.

4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. - Москва : Спорт, 2018. - 624 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74306>.

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51916>.



2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 300 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69829>.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Г. А. Сергеев и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168 с.

4. Профессиональные стандарты. Сборник 1. «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 270 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55584>.

5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>.

6. Махов С. Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017. - 28 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73257>.

7. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований : монография. - Москва : Спорт, 2016. - 232 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567>.

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:



1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

