

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
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 (МОДУЛЯ)

**Б1.О.07.03 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем:

в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор  
по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - формирование систематизированных знаний в области спортивной подготовки, объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить прочное освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории спорта, на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-ПЗ Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом

ПК-ПЗ.1 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

*Знать:*

ПК-ПЗ.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн2 Физиология человека

ПК-ПЗ.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн4 Методика восстановительной фитнес-тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-ПЗ.1/Зн6 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн7 Функциональная анатомия человека

ПК-ПЗ.1/Зн8 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-ПЗ.1/Зн9 Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления

ПК-ПЗ.1/Зн10 Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов

ПК-ПЗ.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу

ПК-ПЗ.1/Зн13 Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими

видами оздоровительных занятий

ПК-ПЗ.1/Зн14 Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн15 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн16 Методы и принципы планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн17 Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн18 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-ПЗ.1/Зн19 Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека

ПК-ПЗ.1/Зн20 Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн21 Аэробный и анаэробный режимы

ПК-ПЗ.1/Зн22 Виды активного отдыха в фитнесе

*Уметь:*

ПК-ПЗ.1/Ум1 Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека

ПК-ПЗ.1/Ум2 Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения

ПК-ПЗ.1/Ум3 Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Ум4 Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Ум5 Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Ум6 Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Ум7 Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-

тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум8 Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения

ПК-ПЗ.1/Ум9 Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум10 Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека

ПК-ПЗ.1/Ум11 Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум12 Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека

*Владеть:*

ПК-ПЗ.1/Нв1 Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом

ПК-ПЗ.1/Нв2 Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично ориентированной двигательной активности

ПК-ПЗ.1/Нв3 Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности

ПК-ПЗ.1/Нв4 Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв5 Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв6 Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Нв7 Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Нв8 Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:- коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;- развитие выносливости и функционального диапазона движений;- базовое развитие мышечной системы;- развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;- развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;- направленное атлетическое развитие

ПК-ПЗ.1/Нв9 Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

ПК-ПЗ.1/Нв10 Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.2 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

*Знать:*

ПК-ПЗ.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-ПЗ.2/Зн2 Теория и практика маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн3 Методические основы маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн4 Тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Зн5 Психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам

ПК-ПЗ.2/Зн6 Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

*Уметь:*

ПК-ПЗ.2/Ум1 Формулировать и обсуждать с руководством организации и специалистами задачи, концепцию и методы исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (далее - исследование), ресурсы, необходимые для его проведения, и источники их привлечения

ПК-ПЗ.2/Ум2 Формировать план выборки, разрабатывать самостоятельно или с участием специалистов инструментарий исследования

ПК-ПЗ.2/Ум3 Обеспечивать оптимизацию затрат на проведение исследования

ПК-ПЗ.2/Ум4 Организовывать апробацию разработанного инструментария исследования

ПК-ПЗ.2/Ум5 Распределять обязанности между специалистами, обучать использованию инструментария исследования, обеспечивать координацию их деятельности и выполнение программы исследования

ПК-ПЗ.2/Ум6 Использовать инструментарий исследования, различные формы и средства взаимодействия с респондентами

ПК-ПЗ.2/Ум7 Производить первичную обработку результатов исследования и консультировать специалистов по ее проведению

ПК-ПЗ.2/Ум8 Обрабатывать, анализировать и интерпретировать результаты

изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых, привлекать к работе экспертов, организовывать обсуждение результатов анализа

ПК-ПЗ.2/Ум9 Разрабатывать и представлять руководству организации и педагогическому коллективу предложения по определению перечня, содержания дополнительных общеобразовательных программ, продвижению услуг дополнительного образования организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-ПЗ.2/Ум10 Обработать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

*Владеть:*

ПК-ПЗ.2/Нв1 Организация разработки и (или) разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв2 Организация и (или) проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв3 Формирование предложений по определению перечня, содержания дополнительных образовательных программ, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина (модуль) Б1.О.07.03 «Теория и методика спортивной тренировки» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 7, заочная форма обучения - 6, 8.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.05.03 Методика профессионального обучения;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б1.О.06.07 Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии;

Б1.В.ДВ.05.01 Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале;

ФТД.03 Организация воспитательной работы в образовательных организациях различного уровня;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

ФТД.01 Основы вожатской деятельности;

- Б1.О.06.05 Основы маркетинга в фитнес-индустрии;
- Б1.В.ДВ.05.02 Особенности разработки программ по фитнесу;
- Б1.О.04.03 Педагогика;
- Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;
- Б2.О.02(П) Педагогическая практика;
- Б1.О.05.04 Профессионально-педагогические технологии;
- Б1.О.04.02 Психология;
- Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;
- Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;
- Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;
- Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;
- Б1.О.06.01 Теория физической культуры и спорта;
- Б1.О.08.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;
- Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;
- Б2.О.02(П) Педагогическая практика;
- Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;
- Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;
- Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;
- Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы_всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Седьмой семестр	108	3	44	18	26	55	Экзамен (9)
Всего	108	3	44	18	26	55	9

##### Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы_всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый триместр	36	1	2	2		34	
Пятый триместр	72	2	6		6	57	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Всего	108	3	8	2	6	91	9

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>25</b>

<b>основы спорта и спортивной тренировки</b>				
Тема 1.1. Общая характеристика спорта	12	2	2	8
Тема 1.2. Спортивная тренировка	12	2	2	8
Тема 1.3. Основные стороны спортивной тренировки	15	2	4	9
<b>Раздел 2. Планирование, организация и контроль в спортивной тренировке</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>
Тема 2.1. Основы построения процесса спортивной подготовки	20	4	6	10
Тема 2.2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	20	4	6	10
Тема 2.3. Технология планирования в спорте	20	4	6	10
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>55</b>

*Заочная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы спорта и спортивной тренировки</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>34</b>
Тема 1.1. Общая характеристика спорта	12			12
Тема 1.2. Спортивная тренировка	12	2		10
Тема 1.3. Основные стороны спортивной тренировки	12			12
<b>Раздел 2. Планирование, организация и контроль в спортивной тренировке</b>	<b>63</b>		<b>6</b>	<b>57</b>
Тема 2.1. Основы построения процесса спортивной подготовки	22		2	20
Тема 2.2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	19		2	17
Тема 2.3. Технология планирования в спорте	22		2	20
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>91</b>

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### **Раздел 1. Теоретические основы спорта и спортивной тренировки**

#### *Тема 1.1. Общая характеристика спорта*

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.

#### *Тема 1.2. Спортивная тренировка*

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

#### *Тема 1.3. Основные стороны спортивной тренировки*

Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Психологическая подготовка.

### **Раздел 2. Планирование, организация и контроль в спортивной тренировке**

#### *Тема 2.1. Основы построения процесса спортивной подготовки*

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

#### *Тема 2.2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов*

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

#### *Тема 2.3. Технология планирования в спорте*

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Оперативное планирование.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

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.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55591>.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., испр. - Москва : Академия, 2018. - 494 с. [и предыдущие издания]

#### *Дополнительная литература*

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 08.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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>.

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

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

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

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. Помещения для самостоятельной работы.

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 7)