

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.08 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА
ЕДИНОБОРСТВ**

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 5 з.е.
в академических часах: 180 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент Миронова С. П.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование профессиональных компетенций через усвоение студентами знаний об избранном виде спорта и овладение ими умениями и навыками реализации учебно-тренировочного процесса.

Задачи изучения дисциплины:

- овладение знаниями общих основ теории физической культуры и спорта;
- овладение знаниями о теории и методике теоретической, функциональной, физической, технической, тактической, практической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- формирование основных понятий, необходимых для эффективной организации тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- формирование профессиональных компетенций в области учебно-тренировочной, рекреационной, организационно-управленческой деятельности в избранном виде спорта.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-ПЗ Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах (единоборства)

ПК-ПЗ.1 Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя.

Знать:

ПК-ПЗ.1/Зн1 Правила и технику соревнований в выбранной дисциплине единоборства

ПК-ПЗ.1/Зн2 Методы тренировки и подготовки спортсменов, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальную подготовку

ПК-ПЗ.1/Зн3 Основы мотивации и поддержки спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочный процесс

ПК-ПЗ.1/Ум2 Оценивать и корректировать процесс тренировки спортсменов

ПК-ПЗ.1/Ум3 Использовать современные технологии и программное обеспечение для анализа и улучшения тренировочного процесса

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Основами организации учебно-тренировочного процесса с применением современных методик

ПК-ПЗ.2 Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции

Знать:

ПК-ПЗ.2/Зн1 Методики обучения и тренировки спортсменов в различных возрастных категориях

ПК-ПЗ.2/Зн2 Планирование тренировочных занятий и циклов подготовки

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Проводить анализ выступлений в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.2/Ум2 Анализировать движения спортсменов и предлагать улучшения

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Техниками и методами обучения в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.3 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.3/Зн1 Методологические основы построения учебно-тренировочных занятий

ПК-ПЗ.3/Зн2 Нормативы и требования в области спортивной этики

ПК-ПЗ.3/Зн3 Перспективные направления развития различных видов единоборств

Уметь:

ПК-ПЗ.3/Ум1 Организовать сборы спортсменов, заниматься административными вопросами, связанными с участием команды в соревнованиях

ПК-ПЗ.3/Ум2 Разрабатывать комплексные тренировочные программы, учитывая физическую подготовку

Владеть:

ПК-ПЗ.3/Нв1 Навыками планирования и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.4 Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

Знать:

ПК-ПЗ.4/Зн1 Методологию тренировки и физической подготовки спортсменов в единоборствах

ПК-ПЗ.4/Зн2 Принципы психологической поддержки и мотивации спортсменов

Уметь:

ПК-ПЗ.4/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочные программы для спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями

ПК-ПЗ.4/Ум2 Оценивать эффективность тренировочных методик и внедрять улучшения в процесс подготовки команды

Владеть:

ПК-ПЗ.4/Нв1 Методами физической подготовки и специфическими техниками в выбранном виде единоборств

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.01.08 «Теория и методика избранного вида единоборств» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 3.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

ФТД.01 Основы личностного роста спортсмена;

Б1.В.01.05 Основы технической и физической подготовки в единоборствах;

Б1.В.01.04 Планирование спортивной подготовки в единоборствах;

ФТД.04 Спортивное питание спортсмена;

ФТД.03 Судейство в единоборствах;

Б1.В.01.02 Теория спортивного состязания;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.03.01 Интегральная подготовка в единоборствах;

Б1.В.ДВ.01.01 Логика в учебно-тренировочном процессе;

Б1.В.ДВ.03.02 Организация и проведение соревнований в единоборствах;

Б2.О.03(П) Педагогическая практика;

Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

ФТД.02 Развитие ресурсов организма спортсмена;

Б1.В.ДВ.01.02 Смешанные единоборства;

Б1.В.ДВ.02.01 Теоретико-методические основы единоборств;

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

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий семестр	180	5	48	16	32	132	Курсовой проект Экзамен
Всего	180	5	48	16	32	132	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общие основы теории и методики избранного вида спорта	52	6	10	36
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры и спорта	6	2		4
Тема 1.2. Нормативно-правовая регуляция спортивной деятельности в избранном виде спорта	14	2	2	10
Тема 1.3. Системность компонентов теории и методики избранного вида спорта	8		2	6
Тема 1.4. Средства и методы избранного вида спорта	10	2	2	6
Тема 1.5. Методики обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	14		4	10
Раздел 2. Методика воспитания кондиционных	60	2	10	48

физических качеств в избранном виде спорта				
Тема 2.1. Координационные способности, особенности их формирования и оценки	12	2	2	8
Тема 2.2. Методика воспитания силы в избранном виде спорта	12		2	10
Тема 2.3. Методика воспитания быстроты в избранном виде спорта	12		2	10
Тема 2.4. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта	12		2	10
Тема 2.5. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта	12		2	10
Раздел 3. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта	68	8	12	48
Тема 3.1. Общая характеристика и классификация видов спорта	14	2	2	10
Тема 3.2. Система соревнований в избранном виде спорта	14	2	2	10
Тема 3.3. Теория и методика подготовки спортсменов в избранном виде спорта	10	2	2	6
Тема 3.4. Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта	14	2	2	10
Тема 3.5. Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта	8		2	6
Тема 3.6. Теория спортивных соревнований в избранном виде спорта	8		2	6
Итого	180	16	32	132

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Общие основы теории и методики избранного вида спорта

Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Соотношение понятий «физическая культура» и «физическое воспитание». Понятийный аппарат теории физической культуры: физические (двигательные) качества, двигательные навыки, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая культура, физическое воспитание. Характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Современное представление о структуре физической культуры. Характеристика форм физической культуры (базовой, профессионально-прикладной, оздоровительно-

реабилитационной, фоновой, спортивной). связь теории и методики избранного вида спорта с другими научными дисциплинами.

Тема 1.2. Нормативно-правовая регуляция спортивной деятельности в избранном виде спорта

Основные документы, определяющие идейную основу теории и методики избранного вида спорта («Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Закон об образовании», «Единая спортивная классификация»); специальные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в сфере избранного вида спорта: «Календарь спортивных соревнований», «Положение о проведении соревнований», «Правила соревнований». Программно-нормативные основы физического воспитания в избранном виде спорта: программы по физическому воспитанию по избранному виду спорта в образовательных учреждениях.

Тема 1.3. Системность компонентов теории и методики избранного вида спорта

Характерные черты современных организационных форм системы физической культуры. Формы построения занятий физическими упражнениями в избранном виде спорта. Общие педагогические принципы и требования к их реализации в физическом воспитании (сознательности и активности; наглядности; систематичности; постепенности и последовательности; доступности и индивидуальности). Современные общепедагогические принципы (природосообразности и культуросообразности), их роль и место в физическом воспитании.

Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физических качеств в избранном виде спорта, их роль в регламентации физического воспитания. Специфические принципы избранного вида спорта, их характеристика. Принципы непрерывности процессов физического воспитания; постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий; циклического построения системы занятий, возрастной адаптивности направлений физического воспитания.

Принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта: направленности к высшим достижениям; единство общей и специальной подготовки, непрерывности, волнообразности и цикличности; их характеристики.

Тема 1.4. Средства и методы избранного вида спорта

Общепедагогические средства, их значение для избранного вида спорта. Физическое упражнение – основное специфическое средство физической культуры. Техника физических упражнений в избранном виде спорта. Виды техники. Части и фазы техники.

Классификация физических упражнений в избранном виде спорта. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты, определяющие эффективность физического упражнения. Типы интервалов отдыха. Понятие о методах, их классификация по различным признакам. Гигиенические факторы и естественные силы природы, их роль в повышении эффективности занятий избранным видом спорта

Тема 1.5. Методики обучения двигательным действиям в избранном виде спорта

Двигательные умения, навыки, двигательные умения высшего порядка как результат обучения; закономерности их формирования. Этапы обучения двигательным действиям: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования. Задачи, средства и методы, применяемые на различных этапах тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Современные представления об обучении двигательным действиям. Теория поэтапного овладения действиями (П.Я. Гальперина) и обучение двигательным действиям (на основе формирования ориентировочной основы действий и основных опорных точек. Метод предписаний алгоритмического типа, его сущность и применение при обучении двигательным действиям.

Содержание обучающих программ в избранном виде спорта.

Раздел 2. Методика воспитания кондиционных физических качеств в избранном виде

спорта

Тема 2.1. Координационные способности, особенности их формирования и оценки

Общая характеристика кондиционных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости), их взаимосвязь и обусловленность. Современные представления о комплексном составе координационных способностей. Возрастные особенности развития кондиционных физических качеств. Соотношение понятий: координационные способности и ловкость. Средства формирования кондиционных физических качеств и методические подходы к их формированию. Тестовые методики для оценки уровня развития координационных способностей.

Тема 2.2. Методика воспитания силы в избранном виде спорта

Силовые способности, их характеристика. Основные условия, средства и методы развития собственно силы и скоростной силы в избранном виде спорта. Тестовые методики для оценки уровня развития силы

Тема 2.3. Методика воспитания быстроты в избранном виде спорта

Быстрота, основные формы ее проявления. Особенности средств и методов развития различных форм проявления быстроты. Развитие быстроты при выполнении локомоторных действий. Тестовые методики для оценки уровня развития быстроты.

Тема 2.4. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта

Выносливость, ее характеристики. Различные подходы к классификации выносливости. Особенности средств и методов развития выносливости в избранном виде спорта. Аэробные и анаэробные механизмы обеспечения выносливости. Сочетание различных видов воспитания выносливости; система занятий. Тестовые методики для оценки уровня развития выносливости.

Тема 2.5. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта

Гибкость, ее характеристики. Пассивная и активная гибкость, особенности средств и методов развития гибкости в избранном виде спорта. Тестовые методики для оценки уровня развития гибкости.

Раздел 3. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта

Тема 3.1. Общая характеристика и классификация видов спорта

Определение основных понятий: «спорт», «спортивное движение», «подготовка спортсмена», «подготовленность спортсмена», «спортивная тренировка», «тренированность», «система спортивных соревнований». Социальная сущность спорта. Социальные функции современного спорта. Классификация видов спорта: общая (связанные: с проявлением высокой двигательной активности, с управлением техническими средствами, с конструированием и изготовлением моделей, с лимитированием условий поражения цели, с абстрактно-логическим обыгрыванием). Классификация видов спорта, связанных с проявлением высокой двигательной активности по специфическим требованиям соревновательных упражнений. Классификация видов спорта по социальной направленности (ординарный спорт и спорт высших достижений).

Тема 3.2. Система соревнований в избранном виде спорта

Классификация соревнований: по специфическим признакам (собственно-спортивные и субспортивные); по целевому назначению (подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные); по форме организации (закрытые, открытые, товарищеские); по условиям зачета; в зависимости от масштаба соревнований; в зависимости от возраста спортсменов.

Тема 3.3. Теория и методика подготовки спортсменов в избранном виде спорта

Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Характеристика физической, технической, тактической, психологической и теоретической сторон подготовки

спортсменов в избранном виде спорта. Физическая подготовка в избранном виде спорта: методики развития кондиционных физических качеств. Техническая подготовка в избранном виде спорта: виды техник, роль различных техник. Тактическая подготовка в избранном виде спорта, ее связь с технической подготовкой; основные аспекты овладения тактиками в избранном виде спорта. Психологическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта, ее роль в достижении спортивных результатов; характеристика мотивации и волевой подготовки в избранном виде спорта.

Тема 3.4. Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта

Специфические принципы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Особенности использования в избранном виде спорта различных методов: стимулирования и мотивации; организации и осуществления педагогического процесса; контроля и самоконтроля; методов наглядного восприятия и вербальных методов. Характеристика соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. Строго регламентированные и частично регламентированные методы. Характеристика строго регламентированных и частично регламентированных методов в избранном виде спорта. Параметры регламентирования при овладении техникой и развитии кондиционных физических качеств в избранном виде спорта. Идеомоторные и аутогенные методы, их значение в спортивной тренировке в избранном виде спорта. Специфические методы обучения и развития кондиционных физических качеств в избранном виде спорта.

Тема 3.5. Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта

Спортивная форма и закономерности ее развития. Общая структура большого цикла тренировки. Микро- и мезоциклы, их типы и правила построения в избранном виде спорта. Типы микроциклов, правила построения микроциклов в зависимости от характера тренировочных воздействий, распределение нагрузки в микроцикле. Типы мезоциклов, правила построения мезоциклов, распределение нагрузки в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов у девушек. Особенности периодизации в различных видах спорта. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов тренировки. Характеристика распределения нагрузки в большом цикле тренировки. Особенности построения тренировочного процесса юных спортсменов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка как многолетний процесс Актуальность многолетнего планирования тренировочного процесса. Стадии и этапы спортивной подготовки. Стадия базовой подготовки (этапы предварительной и начальной подготовки). Стадия максимальной реализации спортивной подготовки (этап углубленного спортивного совершенствования и этап высших достижений). Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений и этап поддержания тренированности).

Тема 3.6. Теория спортивных соревнований в избранном виде спорта

Соревновательная деятельность и ее структура в избранном виде спорта. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Тенденции динамики спортивных достижений в избранном виде спорта.

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. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев, . - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - 978-5-906132-50-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин, . - Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с. - 978-5-4487-0679-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

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

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
3. <http://www.rsl.ru> - Российская национальная библиотека

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)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;
5. Яндекс Телемост;

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.

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)