

Министерство просвещения Российской Федерации  
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.01.01 «ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Направление подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по  
отраслям)

Профиль программы «Технологии учебно-тренировочного процесса»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.А. Сапегина  
доцент

Проректор по  
образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург  
2024

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины «Теория и технология спортивной подготовки»: формирование глубоких теоретических знаний по теории и технологии спортивной подготовки, готовности к применению современных методик и технологий в спортивной подготовке.

Задачи:

- формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта;
- овладение знаниями общих основ теории и технологии спортивной подготовки;
- формирование системы профессионально-педагогических компетенций в области спорта;
- приобретение навыков научно-практических исследований в области спорта.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Теория и технология спортивной подготовки» относится к формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана.

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

1. Методология и технология управления спортивной тренировки.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- ПКС-2 Способен и готов использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Правила межкультурной коммуникации;

32. Технологию переработки практического и теоретического материала в методический продукт.

Уметь:

У1. Выявлять барьеры в межкультурном взаимодействии, находить способы их преодоления или устранения;

У2. Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ;

У3. Определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами.

Владеть:

В1. Навыками разработки учебно-методического обеспечения в рамках учебно-тренировочного процесса.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	1 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	30
Лекции	14
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студента	78
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	1 сем.

*\*Распределение трудоемкости 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	
1. Теория и технология спорта как наука и учебная дисциплина	1	53	6	8	-	39
2. Управление тренировочным процессом	1	55	8	8	-	39

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

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### **Раздел 1. Теория и технология спорта как наука и учебная дисциплина**

Теория спортивной тренировки. Предмет и содержание теории спорта. Основные понятия (категории) теории спорта. Структура тренировочного процесса (макроциклы, микроциклы).

### **Раздел 2. Управление тренировочным процессом**

Специфические принципы спортивной тренировки. Планирование в системе подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка спортсмена.

## **5. 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 престаёт 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. 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. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных 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. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 2012. - 409 с.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517708>

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Кузьменко Г. А. Технология интеллектуального воспитания юных спортсменов : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72520>.

2. Зайцев В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. Теория и практика профессионального спорта : учебное пособие. - Москва : Академический Проект, 2015. - 222 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36876>.

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

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://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. Информационная система «Таймлайн».
3. 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. Помещения для самостоятельной работы.