



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

«30» августа 2025 года

Рабочая программа дисциплины

Теория спорта

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Цели освоения дисциплины

Освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория спорта» относится к части формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплина «Теория спорта» тесно сопряжена с дисциплинами: ««Теория и методика обучения базовым видам спорта»», ««Теория и методика избранного вида спорта»», «Теория и методика физической культуры».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие закономерности развития физической культуры и спорта;
- социальные функции физической культуры и спорта;
- социальные аспекты формирования личности спортсмена;
- проблемы соотношения социального и биологического в физической культуре и спорте;
- строение органов, систем, аппаратов тела человека во взаимосвязи с функциональной анатомией, а также анатомо-физиологические особенности их роста, развития в возрастном аспекте;
- роль гимнастики, подвижных и спортивных игр, легкой атлетики как базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в базовых видах спорта;
- особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе занятий спортом.

Уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий базовыми видами спорта;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий физкультурно-спортивной направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условиях; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий физкультурно-спортивной направленности;
- организовывать и проводить соревнования по базовым видам спорта для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации, людей с недостатками в физическом и интеллектуальном развитии, людей-инвалидов;
- использовать анатомические знания в широком контексте наук о человеке медико-биологического и спортивно-педагогического направлений;
- провести социологическое исследование на микроуровне (в классе, группе, школе, вузе), сделать анализ социологического исследования и выработать практические рекомендации.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- навыков и умений в использовании анатомических знаний в практической деятельности при организации учебных и тренировочных занятий, в планировании и проведении физкультурно-оздоровительной работы с различными контингентами населения, оценкой результатов профессиональной деятельности, диагностикой, прогнозированием физического состояния занимающихся физической культурой и спортом;
- навыков применения методов сбора информации;
- навыков оценки, обработки и интерпретации собранной информации;
- методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств, необходимых для спортсмена.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина (согласно матрице соответствия компетенций и составляющих ОП)

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК): ПК-1

- способностью осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1)

Уметь: - осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1)

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- осуществления планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1)

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	2	1		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

	Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена				результатов.
	Правила соревнований по ИВС	2	1		
	Система спортивной тренировки Основные стороны подготовки спортсмена	2	1		
	Структура спортивной тренировки	2	1		
	Итого за семестр:		4	4	Зачёт с оценкой
	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов	2	1		
	Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	2	1	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
	Итого за семестр:		2	2	Экзамен
	Итого по дисциплине:		6	6	

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Раздел 1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена

Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

Раздел 2. Система спортивной тренировки

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Требования к формулировке и конкретизации целей и задач



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

подготовки. Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения какосновные специфические средства подготовки. Характеристика общепедагогических и других средств подготовки спортсменов. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу получения информации, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. Их содержание и характерные особенности.

Раздел 3. Основные стороны подготовки спортсмена

Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно-тактического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Раздел 4. Структура спортивной тренировки

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Раздел 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов

Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

Раздел 6. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

Основные факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: кадры, научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение, материально-техническое обеспечение, финансирование спорта, факторы внешней среды, управление и организационная структура.

5. Образовательные технологии

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» изучается студентами с 1 по 3 семестр. Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на семинарах, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. **Практическое занятие** – важнейшая форма практической работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание методик обучения в физическом воспитании и спорте. Участие в практическом занятии позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач и моделей в области физического воспитания и спорта. Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения практических задач, выработку навыков работы учителя и тренера, а также ведения занятий. Конкретные пропорции



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является практическая работа студентов в группе, научной литературой, статистическими данными. Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является зачет после каждого семестра.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Первый год (1-2 семестр): Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства. Систематизация и обобщение собранных данных, составление картотеки. Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсмена.

Просмотр наглядных и учебных пособий. Просмотр и записи на соревнованиях. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы. Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке, по виду спорта.

Второй год (3-4 семестр) (Третий год для заочной формы обучения): Работа с литературными источниками: аннотирование, реферирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации. Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации.

Третий год (5-6 семестр) (Четвертый год для заочной формы обучения): Ведение дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ. Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.). Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

Четвертый год (7-8 семестр) (Пятый год для заочной формы обучения): Самостоятельное проведение практических занятий на основе составленного конспекта тренировочного занятия. Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке. Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«отлично» - в полной мере знает технику и методику преподавания в базовых видах спорта и специальных упражнений; имеет представление о возможных путях решения научных проблем; иллюстрирует проблему примерами. Ответ излагается четко, логично, аргументировано, с использованием научной терминологии. «хорошо» - достаточно хорошо знает технику и методику преподавания видов спорта и специальных упражнений, при этом допускает небольшие неточности в определении понятий, установлении логики взаимосвязей. Ответ обоснованный, логично структурированный. «удовлетворительно» - недостаточно четко дает определение понятий. Ответ схематичный, имеют место речевые ошибки, нарушена логика изложения «неудовлетворительно» - не владеет научными понятиями, представлениями о теории и методике базовых видов спорта. Ответ необоснованный, немотивированный, язык изложения



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

скудный, ненаучный. «зачтено» - выполнить требования для допуска к зачету и правильно ответить на зачетные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Диско, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Диско, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр.: с. 104. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104> (дата обращения: 05.02.2020). – ISBN 978-5-9275-0929-4. – Текст : электронный.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru> Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

- наличие библиотечного фонда литературы по спортивным сооружениям и экипировке. Тренажеры в спорте (учебники и учебные пособия, словари и журналы, первоисточники);
- наличие доступного для студента выхода в Интернет;



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

- наличие специально оборудованных аудиторий для мультимедийных презентаций.

Автор рабочей программы дисциплины: Самсонов Д.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и БЖД

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)