

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

**д-р пед. наук, профессор А.М.  
Близневский**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.01 Теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2020

Красноярск 2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.04.01 Физическая культура

---

Профиль 49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

---

Программу  
составили

д.пед.н., Зав.кафедрой, А.Ю. Близневский; к.пед.н.,  
Доцент, А.А. Худик; Доцент, С.В. Худик

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель дисциплины - закрепление, расширение и углубление освоенных знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта; приобретение профессионального опыта, необходимого для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования; приобретение теоретико-методических компетенций, необходимых для работы в профессиональной сфере.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- изучение теоретико-методологических основ спорта;
- освоение понятий и терминов избранного вида спорта;
- овладение техникой и методикой избранного вида спорта;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной работы по избранному виду спорта в спортивной отрасли.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>ПК-3:Способен формировать у спортсменов разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленности, повышать функциональные возможности организма, соответствующие специфике вида спорта</b>	
<b>ПК-3.1:Формирует у обучающихся разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовленности</b>	
Уровень 3	основы построения тренировочного процесса, средства, методы и принципы спортивной подготовки в избранном виде спорта
Уровень 3	организовывать и проводить тренировочные занятия со спортсменами на разных этапах многолетней спортивной подготовки
Уровень 3	методами организации и проведения тренировочных занятий со спортсменами на разных этапах многолетней спортивной подготовки
<b>ПК-3.2:Использует систему нормативов и методик кон-троля физической подготов-ленностью обучающихся</b>	
Уровень 3	тренировочную и соревновательную нагрузку в избранном виде спорта, методы контроля состояния спортсмена

Уровень 3	корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена
Уровень 3	методами коррекции тренировочной и соревновательной нагрузки на основе контроля состояния спортсмена
<b>ПК-3.3: Осуществляет контроль за медицинскими, возрастными и психофизическими требованиями к лицам, проходящим спортивную подготовку на различных этапах</b>	
Уровень 3	медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся на разных этапах многолетней спортивной подготовки в соответствии с действующим федеральным стандартом спортивной подготовки для избранного вида спорта
Уровень 3	оценивать закономерности возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку на разных ее этапах
Уровень 3	навыками применения различных оснований для оценки закономерностей возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку на разных ее этапах
<b>ПК-3.4: Оценивает эффективность подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности</b>	
Уровень 3	методы оценки эффективности спортивной подготовки в избранном виде спорта
Уровень 3	использовать современные информационные и компьютерные технологии для оценки эффективности спортивной подготовки
Уровень 3	навыками применения современных компьютерных средств при оценке эффективности применяемой методики спортивной подготовки
<b>ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного и состязательного процессов на всех этапах спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-2.1: Использует контрольно-измерительные приборы, информационно-коммуникационные технологии и средства связи</b>	
Уровень 3	современные технические средства, используемые в избранном виде спорта
Уровень 3	использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов
Уровень 3	навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня
<b>ПК-2.2: Осуществляет работу с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами</b>	
Уровень 3	способы применения компьютерных технологий при планировании, учете и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Уровень 3	использовать персональный компьютер при планировании, учете и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности

Уровень 3	навыками применения программных продуктов персонального компьютера в планировании, учете и анализе результатов тренировочной и соревновательной деятельности
<b>ПК-2.3:Выполняет со спортсменами анализ их соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов специальной литературы, в том числе иностранной</b>	
Уровень 3	критерии эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Уровень 3	анализировать эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Уровень 3	навыками использования видео-материалов и специальной литературы для анализа эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части ОП ВО.

Предшествующими дисциплинами являются "Физиологические механизмы спортивной работоспособности", "Общая теория и практика соревнований", "Медико-биологические проблемы адаптации человека к большим физическим нагрузкам" Последующие дисциплины "Теория отбора и прогнозирования высоких спортивных результатов", "Технологии научных исследований в спорте высших достижений".

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=28883>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр		
		1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>8 (288)</b>	<b>2 (72)</b>	<b>2 (72)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>3,17 (114)</b>	<b>1,06 (38)</b>	<b>1,06 (38)</b>	<b>1,06 (38)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,17 (6)	0,17 (6)	0,17 (6)
занятия семинарского типа				
в том числе: семинары				
практические занятия	2,67 (96)	0,89 (32)	0,89 (32)	0,89 (32)
практикумы				
лабораторные работы				
другие виды контактной работы				
в том числе: групповые консультации				
индивидуальные консультации				
иная внеаудиторная контактная работа:				
групповые занятия				
индивидуальные занятия				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>3,83 (138)</b>	<b>0,94 (34)</b>	<b>0,94 (34)</b>	<b>1,94 (70)</b>
изучение теоретического курса (ТО)				
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)				
реферат, эссе (Р)				
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>			<b>1 (36)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы спортивной тренировки - главные концепции	6	32	0	34	
2	Планирование тренировочных программ	6	32	0	34	
3	Совершенствование тренировочного процесса	6	32	0	70	
Всего		18	96	0	138	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение, основные понятия, классификация видов спорта, функции спорта. Классификация спортивных соревнований, Единый календарный план.	2	0	0
2	1	Общая характеристика системы спортивной подготовки.	2	0	0

3	1	Основы построения многолетней спортивной тренировки. Первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов.	2	0	0
4	2	Специфические принципы построения тренировочного процесса.	2	0	0
5	2	Тренировочное занятие: общие положения, структура. Типы и классификации тренировочных занятий.	2	0	0
6	2	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.	2	0	0
7	3	Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	2	0	0
8	3	Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Проектирование (моделирование) тренировочного процесса.	2	0	0
9	3	Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.	2	0	0
Итого			18	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в acad. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме



1	1	Введение, основные понятия, классификация видов спорта, функции спорта. Классификация спортивных соревнований, Единый календарный план.	4	0	0
2	1	Общая характеристика системы спортивной подготовки.	4	0	0
3	1	Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	6	0	0
4	1	Методика развития физических способностей.	6	0	0
5	1	Утомление и восстановление. Самоконтроль спортсмена.	6	0	0
6	1	Основы построения многолетней спортивной тренировки. Первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов.	6	0	0
7	2	Специфические принципы построения тренировочного процесса.	6	0	0
8	2	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов.	6	0	0
9	2	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов).	6	0	0
10	2	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.	6	0	0
11	2	Тренировочное занятие: общие положения, структура. Типы и классификации тренировочных занятий.	4	0	0

12	2	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.	4	0	0
13	3	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта. Спортивная тренировка в экстремальных условиях.	6	0	0
14	3	Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	6	0	0
15	3	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	6	0	0
16	3	Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Проектирование (моделирование) тренировочного процесса.	6	0	0
17	3	Современные технические средства и средства обучения в избранном виде спорта	4	0	0
18	3	Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.	4	0	0
Всего			36	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

Л1.1	Садырин С.Л	Теория и методика избранного вида спорта: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта]	Красноярск: СФУ, 2018
------	-------------	--	-----------------------

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"	Москва: Academia (Академия), 2008
Л1.2	Озолин Н. Г.	Настольная книга тренера: наука побеждать (профессия - тренер): монография	Москва: Астрель, 2004
Л1.3	Загайнов	Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью	М.: Советский спорт, 2006
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1991
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Садырин С.Л	Теория и методика избранного вида спорта: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта]	Красноярск: СФУ, 2018

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Электронный образовательный курс	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?</a>
----	----------------------------------	---

		id=28883
Э2	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="https://minsport.gov.ru">https://minsport.gov.ru</a>
Э3	Сайт федерального центра подготовки спортивного резерва	<a href="https://fcpsr.ru">https://fcpsr.ru</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа магистрантов регламентируется графиком учебного процесса и самостоятельной работы. По данной дисциплине учебным планом на самостоятельную работу предусмотрено 138 часов, из них по 34 часа в первом и втором модуле и 70 часов в третьем модуле, 36 часов отводится на подготовку к экзамену.

Самостоятельная работа магистрантов ведется с применением материалов из Системы электронного обучения СФУ. В системе электронного обучения размещено методическое пособие, описывающее этапы работы студентов с электронным курсом.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и семинарах, но и с различными текстами и информационными ресурсами. Выполнение заданий в электронном курсе является условием допуска студентов к экзамену. Магистрант также может получить оценку по результатам только электронного курса.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
-------	---

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- для проведения лекционных занятий и практических занятий - оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для работы с электронным курсом по дисциплине у каждого обучающегося должен быть доступ к компьютеру, на котором должна быть установлена современная версия следующих интернет-браузеров: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari 6 и выше, Internet Explorer 9 и выше, программное обеспечение Microsoft Office версии 2010 и выше. В качестве компьютера могут выступать стационарный персональный компьютер, ноутбук. Работу с содержимым электронных курсов, знакомство с материалом возможно выполнять с использованием мобильных устройств (планшет, смартфон).