

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности

/О.В. Багрянцев/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.05 Теория и методика спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная тренировка, фитнес

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2, 3		
Семестр/триместр	4, 5		

Лекции	54		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	126		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма промежуточной аттестации	Экзамен – 1,1		
Контроль	18		
Иные формы работы	1		
Самостоятельная работа	195,9		

Всего часов: 396

Трудоемкость: 11 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Шахов

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся представлений об актуальных проблемах теории и методики спортивной подготовки.

Задачи изучения дисциплины:

- создание представлений о современных научных теориях в области спорта;
- раскрытие перспективных направлений исследований в различных областях научного знания о спорте и пути их интеграции и дифференциации на современном этапе развития.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина Б1.О.04.05 Теория и методика спорта реализуется в рамках модуля 4 – "Предметно-содержательный" в рамках блока 1 – «Обязательная часть».

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	Знает: <ul style="list-style-type: none">- о педагогических, медико-биологических, психологических методах оценки способностей человека к спортивной деятельности;- об анатомических, физиологических, психологических факторах, обуславливающих успешность деятельности спортсмена в выбранном виде спорта;- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	Знает: <ul style="list-style-type: none">- теорию спортивного отбора и спортивной ориентации.- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности.
	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- оценивать эмпирическими и тестовыми методами способности детей к занятиям выбранным видом спорта;- давать рекомендации по выбору вида спорта для занятий;- прогнозировать будущие достижения ребёнка на основе данных, получаемых методами комплексной оценки его способностей	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- осуществлять спортивный отбор и ориентацию;- оценивать эмпирическими и тестовыми методами способности детей к занятиям выбранным видом спорта;- давать рекомендации по выбору вида спорта для занятий;- прогнозировать будущие достижения ребёнка на основе данных, получаемых методами комплексной оценки его способностей.
	Владеет:	Владеет:

	<ul style="list-style-type: none"> - методами анализа информации, получаемой в процессе наблюдений и тестовой оценки способностей начинающих спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет технологией спортивного отбора и ориентации; - методами анализа информации, получаемой в процессе наблюдений и тестовой оценки способностей начинающих спортсменов.
ОПК-4	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности; - теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; - основы планирования подготовки спортсменов, методы педагогического контроля при организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся; - способы и приемы страховки и самостраховки, технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в процессе организации занятий спортом; - виды документации, требования к ее ведению и оформлению. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию спорта; - методику спортивной тренировки; - средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения.
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; - подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся в процессе организации занятий 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

	<p>избранным видом спорта; - проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</p>	
	<p>Владеет: - теоретическими основами физического воспитания и спорта; - приемами страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в процессе организации занятий; - навыками оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта; - ведением документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов; - методиками обучения и технологиями организации внеклассной физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы; - навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения избранным видом спорта; - способами и методами передачи информации для детей различного возраста в процессе организации занятий спортом.</p>	<p>Владеет: - навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере спорта; - навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий); - современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями; технологиями контроля тренировочного и образовательного процесса.</p>
ОПК-9	<p>Знает: - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений и навыков занимающихся; методы проведения мониторинга в области физической культуры и массового спорта (опрос, беседа, анкетирование, наблюдение); технологии анализа собранной информации;</p> <p>Умеет: - определять функциональное состояние, физическое развитие, уровень подготовленности и технику выполнения физических упражнений занимающихся ФКиС; анализировать получаемую информацию; использовать результаты контроля для повышения эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта; определять</p>	

	причины ошибок и недостатков в тренировочном процессе находить способы их устранения.	
	Владеет: - средствами, методами и приемами оценки физического состояния и техники выполнения физических упражнений занимающихся в процессе их двигательной деятельности; навыками разработки и обновления программ спортивной тренировки с учетом результатов контроля.	

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	Раздел 1. Различные аспекты спортивной подготовки.	78	12	18			48
1.	Тема 1. Спортивный отбор и спортивная ориентация.	26	4	6			16
2.	Тема 2. Модельные характеристики высококвалифицированного тренера.	26	4	6			16
3.	Тема 3. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки.	26	4	6			16
	Раздел 2. Специфика различных этапов спортивной подготовки.	140	24	36			103,7
4	Тема 4. Спортивно-оздоровительный этап	26	4	6			16
5.	Тема 5. Этап начальной подготовки	26	4	6			16
6.	Тема 6. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	26	4	6			16
7.	Тема 7. Этап спортивного совершенствования	26	4	6			16
8.	Тема 8. Этап высшего спортивного мастерства	26	4	6			16
9.	Тема 9. Этап спортивного	33,7	4	6			23,7

	долголетия						
	<i>Форма отчетности</i>	экзамен-0,8					
	<i>Итого за _4 семестр</i>	241,2	36	54			151,2
	Раздел 3. Виды спортивной подготовки	92	12	48			32
10.	Тема 10. Физическая подготовка.	23	3	12			8
11.	Тема 11. Техничко-тактическая подготовка.	23	3	12			8
12.	Тема 12. Психологическая подготовка.	23	3	12			8
13.	Тема 13. Теоретическая подготовка.	23	3	12			8
	Раздел 4. Планирование и контроль спортивной подготовки	42,7	6	24			12,7
14.	Тема 14. Планирование спортивной подготовки	23	3	12			8
15.	Тема 15. Контроль за спортивной подготовкой	19,7	3	12			4,7
	<i>Форма отчетности</i>	экзамен-0,3					
	<i>Итого за _5 семестр</i>	134,7	18	72			44,7
16.	Контроль	18					
	ИТОГО:	396	54	126			195,9

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

Примерная тематика рефератов

1. Соотношения понятий «Техника» и «Тактика» в избранном виде спорта.
2. Диалектика становления классификаций техники в избранном виде спорта.
3. Диалектика становления классификаций тактики в избранном виде спорта.
4. Проблематика стенографирования технико-тактических действий в процессе соревнований в избранном виде спорта.
5. Модельные характеристики чемпиона в избранном виде спорта.
6. Состояние методического сопровождения теоретической подготовки в избранном виде спорта.

7. Проблематика травматизма в избранном виде спорта.
8. Проблематика ветеранского движения в избранном виде спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачетов и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

Вопросы к экзамену (4 семестр)

1. Структура теории спорта. Содержание основных разделов теории спорта (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора). Классификация видов спорта.

2. Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта.

3. Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. Расширение календаря соревнований, изменения правил и положений о соревнованиях, правил судейства в различных видах спорта, как факторы повышения зрелищности соревнований и изменения содержания спортивной деятельности.

4. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

5. Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.

6. Основные принципы спортивной подготовки. Принцип углубленной специализации. Непрерывности тренировочного процесса. Единства общей и специальной подготовки спортсмена. Углубленной индивидуализации. Принцип направленности к высшим достижениям. Единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразности динамики нагрузок. Цикличности тренировочного процесса. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.

7. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

8. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

9. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

10. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке,

в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

11. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

12. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

13. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

14. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

15. Теоретическая подготовка спортсмена. Проблематика, содержание, методика, контроль.

16. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена. Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки. Контроль технической подготовленности спортсмена.

17. Физическая подготовка спортсмена. Контроль за физической подготовленностью. Стратегия многолетней подготовки. Специфика физической подготовки в различных видах спорта.

18. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Контроль тактической подготовленности спортсмена.

19. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена.

Вопросы к экзамену (5 семестр)

20. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного

занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

21. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

22. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).

23. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.

24. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

25. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

26. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок.

27. Маятниковые микроциклы.

28. Проблематика первичного спортивного отбора и спортивной ориентации.

29. Модельные характеристики высококвалифицированного тренера.

30. Нормативно-правовые аспекты спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Авторские программы спортивной подготовки.

31. Содержание и специфика различных этапов спортивной подготовки.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - ISBN 978-5-906132-50-5. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 14.03.2022). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - Москва : Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения: 14.03.2022). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://www.e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ

3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.
----	--------	-------------------------------------	--

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.