

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

## Теория спорта

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |   |                            |  |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Теории физической культуры</b>   |                            |  |
| Учебный план            | b490304-Спорт 23-1.plx<br>Направление 49.03.04 Спорт<br>Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки |                            |  |
| Квалификация            | <b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>   |                            |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>  |                            |  |
| Общая трудоемкость      | <b>4 ЗЕТ</b>  |                            |  |
| Часов по учебному плану | 144   | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:            |   | экзамены 6                 |  |
| аудиторные занятия      | 40  | курсовые работы 6          |  |
| самостоятельная работа  | 59  |                            |  |
| часов на контроль       | 45  |                            |  |

#### Распределение часов дисциплины по

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|-------|-----|
|   | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Неделя                                    | 11 2/6  |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Лекции                                    | 20      | 20  | 20    | 20  |
| Практические                              | 20      | 20  | 20    | 20  |
| Итого ауд.                                | 40      | 40  | 40    | 40  |
| Контактная работа                         | 40      | 40  | 40    | 40  |
| Сам. работа                               | 59      | 59  | 59    | 59  |
| Часы на контроль                          | 45      | 45  | 45    | 45  |
| Итого                                     | 144     | 144 | 144   | 144 |

Программу составил(и):

*к.п.н., профессор, Григорьев В.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Теория спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | освоение студентами системы знаний в области теории спорта и общих закономерностей, принципов, средств, методов, форм спортивной тренировки, а также формирование у них умений применять знания при разработке программ построения тренировочного занятия, оценивать роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки, соотносить тренировочные и соревновательные нагрузки с возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями занимающихся. |
|-----|--|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.04.02   |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1              | Введение в профессиональную деятельность   |
| 2.1.2              | Биомеханика двигательной деятельности  |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1              | Производственная практика, тренерская практика   |
| 2.2.2              | Теория физической подготовки   |
| 2.2.3              | Планирование тренировочного процесса   |
| 2.2.4              | Теория и методика детского и юношеского спорта   |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-1.1:** Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта

**ОПК-8.1:** Определяет содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности

**ОПК-8.2:** Обеспечивает и осуществляет информационное, техническое и психолого- методическое сопровождения соревновательной деятельности

**ОПК-9.1:** Учитывает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы

**ОПК-9.2:** Анализирует соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся

**ПК-1.1:** Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

**ПК-1.2:** Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки

**ПК-1.4:** Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;   |
| 3.1.2      | содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности;   |
| 3.1.3      | особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы;  |
| 3.1.4      | структуру тренировки, виды контроля и требования, предъявляемые в тренировочном процессе на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; |
| 3.1.5      | основы организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;  |
| 3.1.6      | основы спортивного отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | планировать содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;   |
| 3.2.2      | определять и осуществлять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности;   |
| 3.2.3      | учитывать особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы;  |
| 3.2.4      | анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;   |
| 3.2.5      | осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;  |
| 3.2.6      | обеспечивать организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;  |
| 3.2.7      | осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта.  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |
| 3.3.1      | навыками планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;   |
| 3.3.2      | способами определения содержания информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности;   |
| 3.3.3      | способами ведения соревновательной борьбы;  |
| 3.3.4      | навыками анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся;  |
| 3.3.5      | процессом спортивной тренировки, контролем его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;  |
| 3.3.6      | навыками организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки;  |
| 3.3.7      | систематизированными знаниями о спортивном отборе обучающихся в группах и секциях по виду спорта.   |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                             | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                    | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|-------------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1.</b>  |                |       |             |                               |            |
| 1.1         | Тема 1. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта /Лек/ | 6              | 1     | ОПК-1.1     | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 |            |
| 1.2         | Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта /Ср/          | 6              | 10    | ОПК-1.1     | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 |            |

|      |   |   |    |  |  |                            |
|------|---|---|----|--|--|----------------------------|
| 1.3  | Тема 2. Сущность и функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. /Лек/                          | 6 | 1  | ОПК-1.1<br>ОПК-9.1<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2           | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                           |                            |
| 1.4  | Сущность и функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. /Ср/                                   | 6 | 10 | ОПК-1.1<br>ОПК-9.1<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2           | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                           |                            |
| 1.5  | Характеристика системы спортивной тренировки Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте /КР/          | 6 | 21 | ПК-1.1<br>ОПК-1.1<br>ОПК-9.2                       | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2Л3.4<br>Э1 Э2              | Выполнение курсовой работы |
| 1.6  | Тема 3. Характеристика системы спортивной тренировки Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте /Лек/ | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-1.1<br>ОПК-8.1                | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                           |                            |
| 1.7  | Характеристика системы спортивной тренировки Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте /Ср/          | 6 | 10 | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-1.1<br>ОПК-8.1                | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л2.1Л3.1<br>Л3.4<br>Э1 Э2              |                            |
| 1.8  | Тема 4. Система спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений /Лек/                                      | 6 | 2  | ПК-1.2<br>ОПК-9.1<br>ОПК-9.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.5Л2.1Л3.3<br>Л3.4<br>Э1 Э2              |                            |
| 1.9  | Система спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений /Ср/   | 6 | 10 | ПК-1.2<br>ОПК-9.1<br>ОПК-9.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3<br>Л1.6Л2.1<br>Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 |                            |
| 1.10 | Тема 5. Спортивная тренировка. Цель. Задачи. Средства. Методы. /Лек/  | 6 | 2  | ПК-1.4   | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.11 | Спортивная тренировка. Цель. Задачи. Средства. Методы. Общие и специальные принципы /Пр/                                | 6 | 2  | ОПК-1.1  | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.12 | Спортивная тренировка. Цель. Задачи. Средства. Методы. Общие и специальные принципы /Ср/                                | 6 | 10 | ОПК-1.1  | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.13 | Тема 6. Подготовка спортсмена в процессе тренировки /Лек/   | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-9.2                           | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.14 | Тема 7. Построение процесса спортивной подготовки /Лек/   | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-9.2                           | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.15 | Построение процесса спортивной подготовки /Пр/  | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2                                      | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.16 | Тема 8. Технология планирования в спорте /Лек/  | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ПК-1.4                            | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2                                |                            |
| 1.17 | Технология планирования в спорте /Пр/   | 6 | 4  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ПК-1.4                            | Л1.1Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2  |                            |

|      |   |   |    |  |                                    |         |
|------|---|---|----|--|------------------------------------|---------|
| 1.18 | Тема 9. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов /Лек/                                      | 6 | 2  | ОПК-1.1<br>ОПК-9.1<br>ОПК-9.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2                            | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2      |         |
| 1.19 | Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов /Пр/   | 6 | 6  | ОПК-1.1<br>ОПК-9.1<br>ОПК-9.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2                            | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2      |         |
| 1.20 | Тема 10. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки /Лек/                                       | 6 | 2  | ПК-1.4<br>ОПК-9.2  | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2      |         |
| 1.21 | Тема 11. Факторы и условия повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности /Лек/ | 6 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2  | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2      |         |
| 1.22 | Факторы и условия повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности /Ср/           | 6 | 9  | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2  | Л1.1<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2      |         |
| 1.23 | Теория спорта /Экзамен/   | 6 | 24 | ПК-1.1 ПК-1.2<br>ПК-1.4<br>ОПК-1.1<br>ОПК-9.1<br>ОПК-9.2<br>ОПК-8.1<br>ОПК-8.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 | Экзамен |
| 1.24 | Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки /Пр/   | 6 | 6  | ПК-1.1   | Л1.1Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2              |         |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители              | Заглавие   | Издательство, год                              | Колич-во |
|------|----------------------------------|--|--|----------|
| Л1.1 | Зациорский В. М.                 | Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания  | М.: Советский спорт, 2009                      | 20       |
| Л1.2 | Холодов Ж. К.,<br>Кузнецов В. С. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"                       | Москва: Академия, 2012                         | 17       |
| Л1.3 | Курамшин Ю. Ф.                   | Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" | Москва: Советский спорт, 2010                  | 10       |
| Л1.4 | Матвеев Л.П.                     | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта  | Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс | 1        |

|   | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
|---|--|--|---|----------|
| Л1.5                                    | Бабушкин Г. Д.                           | Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: Учебник                         | Саратов: Вузовское образование, 2020, электронный ресурс  | 1        |
| Л1.6                                    | Матвеев Л.П.                             | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник   | Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс   | 2        |
| Л1.7                                    | Матвеев, Л. П.                           | Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля | Москва: Издательство «Спорт», 2021, электронный ресурс  | 1        |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |  |  |   |          |
|   | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
| Л2.1                                    | Курамшин Ю. Ф.                           | Теория и методика физической культуры: Примерная программа дисциплины                              | М.: Российский государственный университет физической культуры, 2003  | 9        |
| Л2.2                                    | Бегун П. И., Шукейло Ю. А.               | Биомеханика: Учебник   | Санкт-Петербург: Политехника, 2012, электронный ресурс  | 1        |
| Л2.3                                    | Карась Т. Ю.                             | Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие                        | Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012, электронный ресурс               | 1        |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |  |  |   |          |
|   | Авторы, составители                      | Заглавие   | Издательство, год   | Колич-во |
| Л3.1                                    | Макеева В. С.                            | Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие                                 | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014, электронный ресурс                                     | 1        |
| Л3.2                                    | Кадыров Р.М., Гетьман В.Д., Караван А.В. | Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ: учебное пособие                           | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс | 1        |

|          | Авторы, составители      | Заглавие   | Издательство, год  | Колич-во |
|----------|--------------------------|--|--|----------|
| ЛЗ.<br>3 | Баранцев С. А.           | Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: Монография  | Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс          | 1        |
| ЛЗ.<br>4 | Григорьев В. А.          | Теория спорта (Организационная структура физкультурно- спортивного движения в России): учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011, электронный ресурс | 2        |
| ЛЗ.<br>5 | Лосев В. Ю., Лосев А. В. | Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по выполнению контрольных работ                   | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1        |

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Спортивная энциклопедия<br><a href="http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0">http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0</a> |
| Э2 | Министерство спорта <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>  |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1. Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2. СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2. СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска, массажные столы (кушетки), массажные валики, ширма, шкафы, вешалка для халатов, аптечка, белые халаты, крема и масла, массажные ролики, гелиевые банки, плакаты, карточки. Количество посадочных мест – 24 |
| 7.2 | Технические средства обучения: интерактивная доска, стационарный проектор, экран, ноутбук.  |