



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

Технология спортивной тренировки в избранном виде 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

Является формирование основных составляющих профессионализма специалиста по физической культуре и спорту на основе циклических, игровых и сложно-ординационных видов спорта. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в циклических, игровых и сложно-ординационных видах спорта. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышения уровня спортивных достижений в циклических, игровых и сложно-ординационных видах спорта. Изучение современных технологий процесса подготовки спортсменов в разных группах видов спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к формируемой части образовательной программы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин «Теории и методики избранного вида спорта», «Теории и методике физической культуры», «Теории и методики обучения базовым видам спорта».

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:

- теоретические разделы технологий подготовки в циклических, игровых и сложно-ординационных видах спорта;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта.

Уметь:

- применять знания теоретических разделов технологий подготовки в циклических, игровых и сложно-ординационных видах спорта;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности,
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся; разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;



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

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- практическими навыками применения знаний и умений теоретической подготовки, полученной по дисциплине профессионального цикла «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»;

- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;

- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;

- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере,

- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

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

в) профессиональные (ПК):

ПК-2 - способностью реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ПК-5 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки, индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2, ПК-5)

Уметь:

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки, совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2, ПК-5)

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки, совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2, ПК-5)



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

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 7 зачетных единицы (144 академических часов),

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотношенное 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 очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Система спортивной тренировки в избранном виде спорта	3	2	2 практ. занятие	Опрос,
2.	Планирование учебно-тренировочной работы для групп начальной подготовки, спортивного совершенствования в избранном виде спорта	3	2	4 практ. занятие	Опрос
3.	Содержание учебно-тренировочных занятий (УТЗ) для групп начальной подготовки, спортивного совершенствования в избранном виде спорта	3	4	2 практ. занятие	Контрольное тестирование
	Итого за курс:		8	8	Зачет (2)
4.	Контроль в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта	4	4	4	Контрольное тестирование
5.	Управление соревновательной подготовкой спортсменов в избранном виде спорта	4	4	4	Контрольное тестирование
6.	Судейская и методическая деятельность	4	4	4	Экзамен
	Итого за курс:		12	12	
	Итого по дисциплине:		20	20	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Тема 1. Система спортивной тренировки в избранном виде спорта

Цель и задачи спортивной тренировки. Виды тренировочных занятий. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы тренировки. Классификация физических упражнений. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки. Периодизация тренировочного процесса.

Тема 2. Планирование учебно-тренировочной работы для групп начальной подготовки, спортивного совершенствования в избранном виде спорта

Планирование: теоретической; физической; технической; тактической подготовки волейболистов. Текущие и контрольные испытания спортсменов.

Тема 3. Содержание учебно-тренировочных занятий (УТЗ) для групп начальной подготовки, спортивного совершенствования в избранном виде спорта

Содержание УТЗ в спортивном зале и на стадионе для юных спортсменов.

Планирование учебно-тренировочной работы для учебно-тренировочных групп в



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

избранном виде спорта

Планирование: теоретической; физической; технической; тактической подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. Тренировочные нагрузки.

Тема 4. Контроль в системе подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Значение и виды контроля. Оценка физического состояния волейболистов. Оценка уровня ТТП. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочной деятельности

Тема 5. Управление соревновательной подготовкой спортсменов в избранном виде спорта.

Управление командой на соревнованиях, установка на игру, разбор игры. Воспитательная работа. Виды соревнований, система розыгрыша. Положение о соревновании.

Тема 6. Судейская и методическая деятельность

Методика судейства в избранном виде спорта. Судейская бригада в избранном виде спорта и их обязанности. Методические разработки годичных циклов подготовки спортсменов на разных этапах подготовки.

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 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



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

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.

Ведение дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение, анализ, уточнение тренировочных программ.

Третий год (5-6 семестр) (Четвертый год для заочной формы обучения):

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 материала.

«неудовлетворительно» - не владеет научными понятиями, представлениями о теории и методики базовых видов спорта. Ответ необоснованный, немотивированный, язык изложения скудный, ненаучный.

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины



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

Основная литература:

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (дата обращения: 06.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7994-0518-2. – Текст : электронный.
2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Ковыршина Е. Ю. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN --. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_025.html (дата обращения: 27.10.2023). - Режим доступа : по подписке. Библиогр. в кн.- Текст: электронный

Дополнительная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с. : ил <https://yadi.sk/mail?hash=6kRhkTlip8s11QWXd7IuLXWRJSq..> Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-906839-30-5 - Текст: электронный.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов - М.: Спорт, 2017. - 408 с. <http://lib.sibsport.ru/www/libsport>. Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-906839-42-8 - Текст : электронный.
3. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа — «Спорт», 2016. Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-9906578-9-2 - 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

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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

Учебная аудитория, доска, компьютер, видеопроектор, спортивные залы.

Автор рабочей программы дисциплины: к.п.н, доцент кафедры физической культуры и БЖД Самсонов Д.А.

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

Программа обновлена

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