

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,
к.п.н., доцент О.В. Трусова

«30» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

на 2024/2025
2025/2026 учебный год

Направление
7.49.03.01. Физическая культура

Профиль
Спортивная тренировка

Квалификация (степень)
Бакалавр

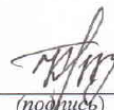
Форма обучения
(очная, заочная)

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.01. Физическая культура, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы

Доцент


(подпись)

Гамалицкий К.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Теории и методики физического воспитания и спорта»

« 19 » 09 2024 г. протокол № 2

И.о. зав. кафедрой-разработчика ТиМФВиС

« 19 » 09 2024 г.



Спивак И.А. ст. преподаватель

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Теории и методики физического воспитания и спорта»

« 19 » 09 2024 г.



Спивак И.А. ст. преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса является формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ по избранному виду спорта.

Задачи дисциплины:

1. педагогических и социально-биологических основ использования избранного вида спорта как средства физического воспитания, рекреации, реабилитации и спортивной подготовки;
2. практического содержания тактики и техники избранного вида спорта;
3. теоретических основ управления многолетним процессом становления и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина находится в базовой части и является образовательной Б1.О.10 для направления подготовки 7.49.03.01 Физическая культура.

Предмет «Теория и методика избранного вида спорта» логически связана с такими курсами как теория и методика физвоспитания, анатомия, физиология, биомеханика двигательных действий, спортивная метрология. Совместно с данными дисциплинами теория и методика обучения базовым видам спорта формирует ряд профессиональных компетенций. Входным контролем для освоения являются знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, затем по мере освоения разделов курса необходимы знания по педагогике ФКиС, психологии ФКиС, анатомии, физиологии.

1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики	ИД-1 Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2 Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки,

	нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-ЗВладеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов очного отделения по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
5	2,5/90	36		18		18		54		
6	2,5/90	50		24		26		40		
7	1,5/54	32		12		20		22		
8	2,5/90	30		12		18		24		Экзамен 36
Итого:	9/324	148						140		36

4.2 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов заочного отделения по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
7	2/72		8		4		4		64	Зачёт 4
8	2/72		8		4		4		64	
9	2/72		6		2		4		66	
10	3/108		6		2		4		93	Экзамен 9
Итого:	9/324		28						287	13

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

№	Наименование разделов	Количество часов							
		Всего		Аудиторная работа				Внеауд. работа (Самост. Работа)	
				Л		ПЗ			
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС	18	3	8	1	10	2	17	35
2	История развития ИВС	18	4	8	2	10	2	17	36
3	Техника с основами биомеханики в ИВС	18	3	8	1	10	2	17	36
4	Методика обучения двигательным действиям в ИВС	18	4	8	2	10	2	17	36
5	Основы спортивной тренировки в ИВС	18	3	8	1	10	2	18	36
6	Основы работоспособности и восстановления в ИВС.	18	4	8	2	10	2	18	36
7	Система многолетней подготовки в ИВС	20	3	9	1	11	2	18	36
8	Отбор и прогнозирование в ИВС	20	4	9	2	11	2	18	36
	Всего:	148	28					140	287

4.4. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции
		д/о	з/о	
I.	Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС			
1.1		2	1	Общая характеристика ИВС.
1.2		3	1	Правила соревнований по ИВС.
1.3		3	1	Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований
Итого по разделу		8	3	
2.	История развития ИВС			
2.1		2	1	Предпосылки возникновения ИВС.
2.1		3	1	Прикладное значение упражнений ИВС.
2.2		3	2	Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе.
Итого по разделу		8	4	
3	Техника с основами биомеханики в ИВС			
3.1		2	1	Биомеханические основы техники ИВС
3.2		3	1	Факторы, влияющие на технику ИВС
3.3		3	1	Типичные ошибки в технике ИВС

Итого по разделу		8	3	
4	Методика обучения двигательным действиям в ИВС			
4.1		2	1	Общие основы обучения технике ИВС
4.2		3	1	Основные этапы в обучении
4.3		3	2	Совершенствование технического мастерства
Итого по разделу		8	4	
5	Основы спортивной тренировки в ИВС			
5.1		2	1	Основы спортивной тренировки
5.2		3	1	Виды подготовки и их сущность
5.3		3	1	Средства и методы подготовки в ИВС
Итого по разделу		8	3	
6	Основы работоспособности и восстановления в ИВС			
6.1		2	1	Проблемы работоспособности и нагрузки в ИВС
6.2		3	1	Принципы соответствия нагрузок и восстановления
6.3		3	2	Проблемы реабилитации в спорте
Итого по разделу		8	4	
7	Система многолетней подготовки в ИВС			
7.1		3	1	Основы построения процесса спортивной подготовки
7.2		3	1	Спортивное занятие как основа спортивной подготовки
7.3		3	1	Основы построения микро-, мезо-, макроциклов
Итого по разделу		9	3	
8	Отбор и прогнозирование в ИВС			
8.1		3	1	Виды отбора и прогнозирования
8.2		3	1	Критерии отбора и прогнозирования
8.3		3	2	Методика отбора и прогнозирования в ИВС
Итого по разделу		9	4	
Всего:		66	28	

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядн ые пособия
		д/о	з/о		
1. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС					
1.1		3	0,5	Общая характеристика ИВС.	
1.2		3	0,5	Правила соревнований по ИВС.	
1.3		4	1	Информационное обеспечение, реклама. Виды	

				соревнований	
Итого по разделу		10	2		
2. История развития ИВС					
2.1		3	0,5	Предпосылки возникновения ИВС.	
2.2		3	0,5	Прикладное значение упражнений ИВС.	
2.3		4	1	Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе.	
Итого по разделу		10	2		
3. Техника с основами биомеханики в ИВС					
3.1		3	0,5	Биомеханические основы техники ИВС	
3.2		3	0,5	Факторы, влияющие на технику ИВС	
3.3		4	1	Типичные ошибки в технике ИВС	
Итого по разделу		10	2		
4. Методика обучения двигательным действиям в ИВС					
4.1		3	0,5	Общие основы обучения технике ИВС	
4.2		3	0,5	Основные этапы в обучении	
4.3		4	1	Совершенствование технического мастерства	
Итого по разделу		10	2		
5. Основы спортивной тренировки в ИВС					
5.1		3	0,5	Основы спортивной тренировки	
5.2		3	0,5	Виды подготовки и их сущность	
5.3		4	1	Средства и методы подготовки в ИВС	
Итого по разделу		10	2		
6. Основы работоспособности и восстановления в ИВС					
6.1		3	0,5	Проблемы работоспособности и нагрузки в ИВС	
6.2		3	0,5	Принципы соответствия нагрузок и восстановления	
6.3		4	1	Проблемы реабилитации в спорте	
Итого по разделу		10	2		
7. Система многолетней подготовки в ИВС					
7.1		3	0,5	Основы построения процесса спортивной подготовки	
7.2		4	0,5	Спортивное занятие как основа спортивной подготовки	
7.3		4	1	Основы построения микро-, мезо-, макроциклов	
Итого по разделу		11	2		
8. Отбор и прогнозирование в ИВС					
8.1		3	0,5	Виды отбора и прогнозирования	
8.2		4	0,5	Критерии отбора и прогнозирования	
8.3		4	1	Методика отбора и прогнозирования в ИВС	
Итого по разделу		11	2		
Всего:		82	16		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1	1	Общая характеристика научных исследований по ИВС.	3	7
	2	Методика изучения и обобщения опыта передовой	4	7

		спортивной практики.		
	3	Методика изучения и анализа литературных источников.	3	7
	4	Педагогические наблюдения в ИВС.	4	7
	5	Педагогический эксперимент и его виды.	3	7
Итого по разделу			17	35
Раздел 2	6	Планирование, организация и проведение экспериментов в ИВС.	2	6
	7	Методика исследования проблем биомеханики и техники ИВС.	3	6
	8	Методика исследования вопросов истории, организации и управления ИВС.	3	6
	9	Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.	3	6
	10	Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.	3	6
	11	Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.	3	6
Итого по разделу			17	36
Раздел 3	12	Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.	4	9
	13	Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.	4	9
	14	Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.	4	9
	15	Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.	5	9
Итого по разделу			17	36
Раздел 4	16	Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных макро-, мезо- и микроструктур и циклов.	5	12
	17	Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.	6	12
	18	Методика исследования вопросов физической подготовки.	6	12
Итого по разделу			17	36
Раздел 5	19	Методика исследования вопросов технической подготовки.	6	12
	20	Методика исследования вопросов тактической подготовки.	6	12
	21	Методика исследования вопросов психологической подготовки.	6	12
Итого по разделу			18	36
Раздел 6	22	Методика исследования вопросов теоретической подготовки.	6	12
	23	Методика исследования вопросов волевой подготовки.	6	12
	24	Методика исследования спортивной подготовки.	6	12
Итого по разделу			18	36
Раздел 7	25	Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.	6	12

	26	Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.	6	12
	27	Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.	6	12
Итого по разделу			18	36
Раздел 8	28	Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.	6	12
	29	Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.	6	12
	30	Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.	6	12
Итого по разделу			18	36
Всего			140	287

5. Примерная тематика курсовых работ для обучающихся дневного и заочного отделений (не предусмотрено)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература	<i>Гужаловский А.А.</i>	1979	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
	1. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов // Теор. и практ. физ. культуры.	Губа В.П.	2012	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
	2. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие.					
	3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия»	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	2011	100%	+	Кафедра ТиМФВиС

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Теоретические занятия (лекции)

Теоретические занятия организуются по потокам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки.

Групповые занятия (практические, семинары)

Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется компьютер, мультимедиа проектор, наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы, видео. Используются следующие виды занятий: моделируются различные практические ситуации. Применяются наглядные материалы: схемы, рисунки, фотографии, мультимедиа презентации, видео.

Методические модели процесса обучения

На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия.

Самостоятельная работа

В ходе самостоятельной работы обучающиеся пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» в аудитории 308, корпус «Г»

- технические средства обучения;
- сетевые источники информации;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Темы для самостоятельного изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» обучающимся дневной и заочной формы обучения

1. Общая характеристика научных исследований по ИВС.
2. Методика изучения и обобщения опыта передовой спортивной практики.
3. Методика изучения и анализа литературных источников.
4. Педагогические наблюдения в ИВС.
5. Педагогический эксперимент и его виды.

6. Планирование, организация и проведение экспериментов в ИВС.
7. Методика исследования проблем биомеханики и техники ИВС.
8. Методика исследования вопросов истории, организации и управления ИВС.
9. Методика исследования уровня развития физических качеств у юных и взрослых спортсменов.
10. Методика исследования уровня развития силы у юных и взрослых спортсменов.
11. Методика исследования уровня развития выносливости у юных и взрослых спортсменов.
12. Методика исследования уровня развития быстроты у юных и взрослых спортсменов.
13. Методика исследования уровня развития ловкости у юных и взрослых спортсменов.
14. Методика исследования уровня развития гибкости у юных и взрослых спортсменов.
15. Методика исследования уровня развития ведущего физического качества у юных и взрослых спортсменов в ИВС.
16. Методика исследования вопросов процесса построения спортивной подготовки; различных макро-, мезо- и микроструктур и циклов.
17. Методика исследования вопросов физической подготовки.
18. Методика исследования вопросов технической подготовки.
19. Методика исследования вопросов тактической подготовки.
20. Методика исследования вопросов психологической подготовки.
21. Методика исследования вопросов теоретической подготовки.
22. Методика исследования вопросов волевой подготовки.
23. Методика исследования спортивной подготовки.
24. Методика исследования вопросов системы контрольных испытаний и тестирования.
25. Методика исследования проблем планирования спортивной подготовки.
26. Методика исследования проблем моделирования спортивной подготовки.
27. Методика исследования проблем прогнозирования спортивной подготовки.
28. Методика исследования проблем отбора, селекции в ИВС.
29. Методика исследования проблем комплектования сборных команд в ИВС.
30. Методы и приборы срочной информации, применяемые в ИВС.

9. Технологическая карта дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

Курс III, IV д/о группа ФК22ДР62ФС2 семестр 5-8

Курс IV з/о группа ФК22ВР62ФС2 семестр 7-10

Преподаватель-лектор – доцент Гамалицкий К.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – доцент Гамалицкий К.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает обучающимся вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования докладов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачёта.

Балльно-рейтинговая и кредитно-модульная система оценивания не введены.