



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и БЖД**

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП

Т.В. Карасёва  
(подпись)

«28» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Введение в теорию и методику избранного вида спорта**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность



## **1. Цели освоения дисциплины**

Данный курс является базовым в структуре подготовки бакалавра физической культуры и необходим для создания представления о теоретических основах использования избранных видов физкультурно-спортивной деятельности. В процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Введение в теорию и методику избранного вида спорта» входит в состав базового цикла дисциплин подготовки бакалавра (Б1.О.23). Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Дисциплина «Введение в теорию и методику избранного вида спорта» тесно сопряжена с дисциплиной «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и «Теория и методика физической культуры».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.

Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Иметь: практический опыт работы методиками проведения занятий в избранном виде 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:

б) общепрофессиональные (ОПК):

- способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2)
- способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)
- способностью осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13)
- способностью осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2)
- тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)
- методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Уметь:

- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2)
- осуществлять тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)
- осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- практический опыт спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2)
- практический опыт тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)
- практический опыт методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4зачетных единиц (144 академических часов)

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное 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	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)  Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	История развития ИВС.	4	2	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
2.	Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС	4	4	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
3.	Техника с основами биомеханики в ИВС.	4	4	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
4.	Методика обучения двигательным действиям в ИВС	4	4	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
5.	Основы спортивной тренировки в ИВС	4	4	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

					Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
6.	Основы работоспособности и восстановления в ИВС.	4	2	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
7.	Система многолетней подготовки в ИВС (избранном виде спорта)	4	2	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
8.	Отбор и прогнозирование в ИВС	4	2	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
Итого за семестр:			24	24 практ. занятие	Экзамен
Итого по дисциплине:			24	24	

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	История развития ИВС	1	4	4	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
2.	Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС	1	6	4	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг) Контрольная работа 1
Итого:			10	8	Экзамен
3	... Методика обучения двигательным действиям в ИВС	3	4	6	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре. (см. Рейтинг)
Итого:			4	6	Экзамен
Итого по дисциплине:			14	14	

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### Тема 1. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС.

Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Правила соревнований по ИВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований.

Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.

Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.

Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.

Правила соревнований. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований.

Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж. Операторы автоматического хронометрирования. Фотофиниш. Бригада информации. Комендант соревнований. Контрольная комиссия.

Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

Места и оборудование соревнований. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.

Представители команд. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, назначает своего официального представителя, фамилия которого указывается в именной заявке. Права и обязанности, полномочия официального представителя. Взаимоотношения официального представителя и судейской коллегии. Переход прав и обязанностей официального представителя команды при его отстранении.

## **Тема 2. История развития ИВС.**

### **Возникновение и развитие ИВС**

Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе.

#### **Развитие ИВС до 20 века**

Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Появление первых кружков и клубов по ИВС. Появление первых соревнований по ИВС. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.



### **Развитие ИВС в 20 веке за рубежом**

Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Национальная и международная интеграция в ИВС. Национальные и международные соревнования по ИВС. Развитие спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

### **Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г.**

Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России. Первые соревнования по ИВС. Развитие уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

### **Развитие ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)**

Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС. Развитие ИВС в советских республиках и регионах. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС. Спортивные разряды и звания по ИВС. Всесоюзные и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ). Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Интеграция советских (российских) спортсменов и организаций по ИВС в международное спортивное движение. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах. Развитие национальной спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС в СССР. Проблемы развития ИВС в РФ после распада СССР. Изменения в организации и финансировании ИВС.

### **ИВС на олимпийских играх современности**

ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований. Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх. Анализ выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх. Биография выдающихся спортсменов, неоднократных олимпийских чемпионов. Олимпийские рекорды и достижения: хронология, динамика. Допинговые скандалы. Проблемы олимпийской подготовки.

### **ИВС на чемпионатах мира и Европы**

Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы). Хронология проведения чемпионатов мира (Европы). Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы). Анализ выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы). Биография выдающихся спортсменов, многократных чемпионов мира (Европы). Мировые рекорды и достижения: хронология, динамика. Организация и проведение юношеских и молодежных мировых первенств по ИВС: краткий исторический очерк.

### **Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития (с 2000г. – по настоящее время)**

Состояние ИВС на современном этапе и перспективы развития. Анализ результатов в ИВС на олимпийских играх. Анализ результатов на чемпионатах мира и Европы. Проблемы материально-технического оснащения. Перспективы развития техники. Наиболее эффективные национальные системы развития ИВС. Конкуренция на мировой спортивной арене. Использование фармакологических средств и проблемы допинга. Динамика и тенденция роста (стабилизации роста) спортивных результатов в ИВС.



### **Государственные структуры и общественные организации по ИВС**

Организационные структуры по управлению и развитию ИВС. Государственные и негосударственные, смешанные формы управления. Министерства, департаменты и комитеты по спорту – их роль в развитии ИВС. Федерации ИВС: задачи, структура, роль в развитии. Ведомственные организации и объединения. Частные и государственные спортивные клубы. ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы.

### **Международные организации и объединения по ИВС**

Становление первых международных организаций и объединений. Любительские и профессиональные международные федерации по ИВС. Международный олимпийский комитет и его роль в развитии ИВС.

## **Тема 3. Техника с основами биомеханики в ИВС.**

### **Биомеханические основы техники ИВС**

Биомеханика в ИВС. Основные понятия. Центр тяжести и центр масс тела. Силы и направления сил. Определение и расчет основных параметров.

### **Техника ИВС**

Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.

### **Факторы, влияющие на технику ИВС**

Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы. Влияние спортивного инвентаря и оборудования. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств.

### **Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС**

Основные этапы в развитии техники ИВС. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы. Индивидуальные особенности именитых спортсменов и их влияние на развитие техники. Основные пути и перспективы развития техники ИВС.

### **Типичные ошибки в технике ИВС**

Основные ошибки в технике ИВС. Источники (предпосылки) ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники.

## **Тема 4. Методика обучения двигательным действиям в ИВС.**

### **Общие основы обучения технике ИВС**

Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод расчленено-конструктивного упражнения. Словесные, наглядные и практические методы обучения. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. Основой смысл использования соревновательных упражнений в тренировке.

### **Эффективные средства и методы в обучении технике**

Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ИВС. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.

### **Основные этапы в обучении**

Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Особенности становления индивидуальных деталей техники ИВС.

**Методика исправления ошибок в технике**

Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.

**Совершенствование технического мастерства**

Понятие технического мастерства и способы его оценки. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям. Пути совершенствования технического мастерства. Развитие физических качеств. Новые приемы и подходы.

**Тема 5. Основы спортивной тренировки в ИВС.**

**Основы спортивной тренировки**

Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте.

Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и «заминки».

**Физическая подготовка**

Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

**Физические качества**

Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях). Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

**Техническая подготовка**

Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.

**Тактическая и психологическая подготовка**

Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.

Сущность и общая характеристика психологической подготовки гребцов. Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

### **Тема 6. Основы работоспособности и восстановления в ИВС.**

#### **Проблемы работоспособности**

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.

Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.

Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.

Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

#### **Нагрузка в ИВС**

Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.

Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

#### **Принципы соответствия нагрузок**

Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

#### **Проблемы восстановления**

Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.

Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления.

Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.

Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

О парной взаимосвязи и взаимозависимости структурных компонентов физической и функциональной нагрузок.

Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

#### **Проблемы реабилитации в спорте**

Травмы в ИВС. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

### **Тема 7. Система многолетней подготовки в ИВС.**

#### **Основы построения процесса спортивной подготовки**

Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса. Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.

#### **Спортивная форма**

Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки.

**Спортивное занятие как основа спортивной подготовки**

Общая характеристика и особенности построения изолированного двигательного действия и отдельного физического упражнения. Спортивное занятие как основная микроструктура процесса построения спортивной подготовки и их классификация. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения атипичного комплексного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика, и особенности построения атипичного комбинированного тренировочного занятия по виду спорта.

**Основы построения микроциклов**

Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

**Основы построения макроциклов**

Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения переходного периода в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

**Основы построения олимпийских макроциклов**

Общая характеристика и особенности построения двух- и четырехлетних макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.

**Научно-теоретические основы построения многолетней спортивной подготовки**

Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной подготовки. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.

**Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки**

Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.



Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.

#### **Эффективные средства и методы этапов многолетней спортивной подготовки**

Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов гребного спорта.

#### **Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки**

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов гребного спорта.

Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Тема 8. Отбор и прогнозирование в ИВС.**

#### **Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования**

Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.

Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.

#### **Виды отбора и прогнозирования**

Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.

Этапы отбора. Олимпийский и перспективный отбор.

Начальный отбор. Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта.

Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы.

#### **Критерии отбора и прогнозирования**

Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Биологический возраст- истинный возраст индивидуума. Под биологическим возрастом понимается достигнутый отдельным индивидуумом уровень развития морфологических показателей и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного и хронологического возраста.

Важным моментом при осмотре детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста.

Сравнительный анализ специальной подготовленности с учетом биологического возраста у пловцов трех поколений показал улучшение качества отбора перспективного контингента в каждом последующем десятилетии

Определение биологической зрелости - непереносимое условие обследования спортсменов и интерпретации полученных данных. Без знаний истинного возраста трудно правильно оценить уровень достигнутых спортсменом результатов и его дальнейшую перспективность, выявить присущие ему особенности телосложения и функциональные возможности различных систем.

#### **Методика отбора и прогнозирования в ИВС**

Методы отбора.

Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.

Общая характеристика перспективного планирования и программирования.

Общая характеристика текущего планирования и программирования.

Общая характеристика оперативного планирования и программирования.

Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

#### ***Тематика семинарских занятий***

**Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, сущностные характеристики, особенности реализации в избранном виде спорта.**

Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание. Общие основы функционирования системы спортивного отбора. Специфические особенности спортивного отбора в избранном виде спорта. Организация и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта. Общие основы организации спортивного отбора. Специфические особенности методик спортивного отбора в избранном виде спорта. Актуальные проблемы теории и практики спортивного отбора.

**Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в избранном виде спорта.**

Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка. Актуальные проблемы спортивной подготовки.

**Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в избранном виде спорта.**

Основные понятия и общие положения организации проведения соревнований. Характеристика системы спортивных соревнований в беговых видах легкой атлетики. Характеристика системы спортивных соревнований в лыжных гонках. Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол), и других видов спорта, перечислить и раскрыть.

**Актуальные проблемы соревновательной деятельности.**



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Анализ проблем спортивной тренировки. Научно-методические подходы к конструированию тренирующих воздействий. Системообразующие факторы конструирования тренирующих воздействий. Принципы конструирования тренирующих воздействий. Культуросообразность двигательных заданий и действий. Природосообразность двигательных заданий и действий. Обобщение (на разных уровнях) теоретических знаний. Единство педагогических принципов и биологических закономерностей, обусловленное цельностью и неделимостью человеческой сущности. Подчинение (прямое или опосредованное) формированию соревновательного стереотипа, как системообразующему фактору методики спортивной тренировки, исключающее нерациональные тренировочные нагрузки. Адекватность физических нагрузок желаемым тренировочным эффектам и спортивным результатам, обусловленная компетентностью тренера и возможностями спортсмена, позволяющая избегать ошибочных решений.

**Спортивное соперничество.**

Культура спортивного болельщика: кто ответственен за ее воспитание. Спортивное соперничество: проблемы его гуманизации. Коммерческие соревнования: за и против. Внешние условия соревновательной деятельности в избранном виде спорта и характер их влияния на спортивный результат. Технические средства регистрации спортивных результатов и проблемы их использования. Функции и задачи работы комплексных научных групп во время подготовки спортсменов к участию в соревнованиях.

**Техника безопасности в избранном виде спорта.**

Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой. Требования безопасности во время занятий гимнастикой. Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.

**Разработайте положение о проведении квалификационных соревнований по избранному виду спорта с указанием цели и задач, места и времени, требований к участникам, регламента и предмета состязания, порядка определения квалификационного уровня (результата), награждения и финансирования.**

Проведите анализ динамики спортивных достижений членов своей спортивной группы (ведущих спортсменов своего спортивного клуба, района, города, области) за последний олимпийский цикл. Составьте календарный план спортивных соревнований различного ранга по избранному виду спорта на один год для спортсменов группы учебно-тренировочной группы и спортсменов группы спортивного совершенствования.

**Проведите мини-исследование по теме:**

Результативность выступления на главных соревнованиях сезона как показатель эффективности подготовки в годичном макроцикле (на примере выступления спортсменов вашей спортивной организации в избранном виде спорта). Удовлетворенность спортсменов (команды) в избранном виде спорта уровнем материально-технического обеспечения соревнований различного ранга. Режим соревнования как фактор успешности выступления его участников (на примере соревнований в избранном виде спорта).

**5. Образовательные технологии**

Реализация программы предусматривает использование традиционных, смешанных и информационно-коммуникационных образовательных технологий.



Теоретический материал изучается на лекциях, а затем отрабатывается на семинарских занятиях. Закрепление изученного на лекциях теоретического материала происходит в ходе самостоятельной подготовки студента к занятиям, проведения в рамках занятий семинарского типа.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на углубленное самостоятельное изучение отдельных разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа студентов проходит в форме изучения теоретического материала (лекций, рекомендованной литературы, в том числе и самостоятельного поиска материалов в глобальной сети). К самостоятельной работе относится также выполнение семинарских заданий (чтение рекомендованной литературы, работа с источниками).

Контроль самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины осуществляется на основе оценки знаний основных разделов курса в соответствии с графиком контрольных мероприятий (п.4.1.).

#### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1 Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

(Приложение № 2. Фонд оценочных средств.)

Для текущего контроля знаний студентов проводятся:

- устный опрос на лекциях;
- проверка выполнения письменных домашних заданий и рефератов;

Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой, проводимой в форме выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

Оценки составляющих компонентов текущего контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

7.2. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме Экзамена. Экзамен выставляется с учетом рейтинга студента.

При 65 и более набранных студентом баллах, экзамен может быть выставлен «автоматом». Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Если после проведения в семестре последнего итогового контроля по дисциплине у студента образовалась задолженность по одному из модулей, то ликвидация задолженности производится в соответствии с Приказом ИвГУ № 3 от 09.01.2014 года по графику, разработанному преподавателем кафедры.

#### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (14.02.2019).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

2. Калинина, И.Н. Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола) : учебное пособие / И.Н. Калинина, В.А. Блинов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 75 с. : ил. - Библиогр.: с. 65 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> (14.02.2019).
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (14.02.2019).
4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (14.02.2019).

**Дополнительная литература:**

1. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (14.02.2019).
2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> (14.02.2019).
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации: учебное пособие / И.А. Арбузин, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко и др. ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 56 с. : схем., табл. - Библиогр.: с. 47; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274895> (14.02.2019).
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, А.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 320 с.
7. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946> (14.02.2019).

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <https://uni.ivanovo.ac.ru>- система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
2. <http://lib.sportedu.ru/> – информационный справочник. Физическая культура и спорт в России: «Кто есть кто».



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

3. <http://mars.arbicon.ru/> – список журналов по рубрике «Физическая культура и спорт».

4. <http://sport.minstm.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

5. Чертов Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) : учебное пособие / Н.В. Чертов, О.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 148 с. - ISBN 978-5-9275-1045-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241094> (23.04.2018).

6. Махов С.Ю. Штурмовой бой ГРОММ. Теория и методика тренировки : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 74 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428641> (23.04.2018).

**Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:**

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://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**

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

- наличие библиотечного фонда литературы по теории и методике избранным видом спорта (учебники и учебные пособия, словари и журналы, первоисточники);
- наличие доступного для студента выхода в Интернет;
- наличие специально оборудованных аудиторий для мультимедийных презентаций.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины:** Бородулина Ольга Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и БЖД

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

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)