

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической  
культуры и спорта



Доцент П.В. Левин

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**магистратура**

Направление подготовки: **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Профессионально-педагогическая  
деятельность в сфере физической культуры и спорта**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 2 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных  
дисциплин

Рязань 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (квалификация (степень) «магистр»), утвержденный приказом Минобрнауки России от 2.11.2014 № 1505
- 2) Учебный план направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование направленность (профиль) Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта», одобрен Ученым советом РГУ имени С.А. Есенина» от « 30 мая » 2018 г. Протокол № 12

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» одобрена на заседании кафедры ТиМФВиСД от « 31 » августа 2020 г. Протокол № 1 .

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ А.К. Пунякин

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» одобрена Учебно-методическим советом факультета физической культуры и спорта

от « 31 » августа 2020 г. Протокол № 1 .

Председатель Учебно-методического

совета факультета

\_\_\_\_\_ А.А. Никулин

Разработчики: \_\_\_\_\_ доцент, к.п.н., С.Б. Петрыгин

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» являются развитие личностных качеств, формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний в области теории, практики и методики избранного вида спорта; совершенствование профессионального и спортивного мастерства.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»** Б1.В.ОД.5 относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

- Современные проблемы теории и методики физической культуры
- Профессиональная деятельность тренера

**2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Методология и технологии построения и управления спортивной тренировкой
- Медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам
- Теория и организация оздоровительной работы с различными слоями населения
- Производственная практика – Преддипломная практика;

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания. 2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	1. Определять задачи, содержание и методику тренировки 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях	1. Приемами, методами, средствами обучения 2. Теоретическими основами методики обучения 3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта
2.	ПК-2	способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	1. Основы построение тренировочного процесса 2. Основы методики подготовки спортсмена 3. Основы управления подготовкой спортсменов	1. Планировать тренировочный процесс 2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей 3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность	1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта 2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками 3. Методикой многолетней подготовки спортсменов
3.	ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов 2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом	1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов 2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	1. Методикой отбора и ориентации в спорте 2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом 3. Методикой обучения двигательным действиям

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины		Спортивная подготовка в избранном виде спорта			
Цели		формирование компетенций в области теории, практики и методики избранного вида спорта; совершенствование профессионального и спортивного мастерства студентов во время учебы в университете			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	<b>Знать</b> 1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания. 2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов <b>Уметь</b> 1. Определять задачи, содержание и методику тренировки 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях <b>Владеть</b> 1. Приемами, методами, средствами обучения 2 Теоретическими основами методики обучения	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях Курсовая работа ИДЗ Реферат Зачет Экзамен	<b>Пороговый:</b> Основы организации в области избранного вида спорта <b>Повышенный:</b> Проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки.

		3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-2	способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	<b>Знать</b> 1. Основы построения тренировочного процесса 2. Основы методики подготовки спортсмена 3. Основы управления подготовкой спортсменов <b>Уметь</b> 1. Планировать тренировочный процесс 2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей 3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность <b>Владеть</b> 1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта 2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками 3. Методикой многолетней подготовки спортсменов	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях Курсовая работа ИДЗ Реферат Зачет Экзамен	<b>Пороговый:</b> Использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы. <b>Повышенный:</b> Владеть умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.
ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	<b>Знать</b> 1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов 2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом <b>Уметь</b>	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Работа на практических занятиях Курсовая работа ИДЗ Реферат Зачет Экзамен	<b>Пороговый:</b> Знать принципы, средства и методы избранного вида спорта <b>Повышенный:</b> Применять полученные знания и умения в процессе учебно-тренировочных занятий.

		<p>1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов</p> <p>2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью</p> <p>3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. Методикой отбора и ориентации в спорте</p> <p>2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом</p> <p>3. Методикой обучения двигательным действиям</p>			
--	--	--	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Курс № 2 (часов)	Семестр № (часов)
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>12</b>	<b>12</b>	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>20</b>	<b>20</b>	
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>112</b>	<b>112</b>	
В том числе				
<b>СРС в семестре</b>		<b>99</b>	<b>99</b>	
Курсовой проект (работа)	КП			
	КР			
<b>Другие виды СРС</b>				
Работа при подготовке к практическим занятиям		<b>8</b>	<b>8</b>	
Выполнение индивидуальных домашних заданий		<b>8</b>	<b>8</b>	
Изучение и конспектирование основной литературы		<b>8</b>	<b>8</b>	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		<b>8</b>	<b>8</b>	
Посещение учебно-тренировочных занятий		<b>12</b>	<b>12</b>	
Подготовка к собеседованию		<b>8</b>	<b>8</b>	
Подготовка к экзамену		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>СРС в период сессии</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
Вид промежуточной аттестации	Зачет		<b>3</b>	
	Экзамен		<b>Э</b>	
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>144</b>	<b>144</b>	
	зач. ед.	<b>4</b>	<b>4</b>	

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий, используются платформы: ZOOM, Microsoft Teams, ЭОС РГУ имени С.А. Есенина.

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
------------	-----------	---------------------------------	---



2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте.	Соревновательные нагрузки и их характеристика на всех этапах спортивной подготовки у спортсменов различной квалификации. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте Виды подготовки в спорте и их характеристика
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта. Виды физической подготовки. Контроль физической подготовленности спортсмена. Технологии развития физических качеств с учетом специфики вида спорта.
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Средства восстановления в спортивной деятельности и их характеристика. Средства профилактики и реабилитации в спорте (характеристика и значение).
2	4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности. Средства и методы подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте.	2	10	14	26	
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	2	14	16	32	
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	2	8	14	24	
2	4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.		10	16	26	
2		<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>60</b>	<b>108</b>	
		<b>Разделы 1-4</b>				<b>13</b>	<b>Зачет, Экзамен</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>144</b>	

## 2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен

## 2.4. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Виды СРС	Всего часов
2	1	Тренировочная и соревновательная деятельность в спорте	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Посещение учебно-тренировочных занятий	2
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к сдаче экзамена	2
		<b>Раздел дисциплины № 1</b>		<b>14</b>
2	2	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Посещение учебно-тренировочных занятий	4
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к экзамену	2
		<b>Раздел дисциплины № 2</b>		<b>16</b>
2	3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Посещение учебно-тренировочных занятий	2
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к экзамену	2
		<b>Раздел дисциплины № 3</b>		<b>14</b>
2	4	Особенности подготовки спортсменов	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
				2

	различного возраста и подготовленности	Выполнение индивидуальных домашних заданий	2
		Изучение и конспектирование основной литературы	2
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
		Посещение учебно-тренировочных занятий	2
		Подготовка к собеседованию	2
		Подготовка к экзамену	
		<b><i>Раздел дисциплины № 4</i></b>	<b><i>16</i></b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>112</b>

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по ПФСС и видам спорта библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, спорт в школе.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Современные требования к подготовленности спортсменов.
2. Понятие «спортивная подготовка».
3. История возникновения избранного вида спорта.
4. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
5. Этапы многолетней спортивной подготовки.
6. Структура системы подготовки спортсменов.
7. Спортивная стратегия и тактика как компонент спортивной деятельности.
8. Единство тактики и техники.
9. Организация коллективных и индивидуальных действий.
10. Функции спортсменов в процессе спортивной деятельности.
11. Основные стороны тренировки.
12. Тренировочные нагрузки.
13. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
14. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
15. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
16. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.
17. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований).
18. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.
19. Питание спортсменов.
20. Использование фармакологии в процессе спортивной деятельности.
21. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов.
22. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта.

23. Прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

24. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокого класса, спортивных резервов, средств и методов тренировки.

25. Внедрение результатов исследования в практику подготовки спортсменов.

26. Совместная работа тренера и ученика.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов**

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)**

**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**  
Рейтинговая система в Университете не используется.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 5.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2003. - 384 с.	1-4	2	4	
1	Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946</a> (05.08.2020).	1-4	2	ЭБС	
2	Кучешева, И.Л. Sport : учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429362">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429362</a> (04.08.2020).	1-4	2	ЭБС	

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/ п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1					
	. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> (05.08.2020).	1-4	2	ЭБС	
2	Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ;	1-4	2	ЭБС	

	Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255</a> (04.08.2020).				
3	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428644">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428644</a> (04.08.2020).	1-4	2	ЭБС	

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.09.208).20)
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.09.2020).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.09. 2020).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znaniум.com> (дата обращения: 15.03.2020).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.09.2020).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.09.2020).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим

доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.09.2020).

9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.09.2020).

10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.09.2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.09.2020).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.08.2020).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс. Легкоатлетический манеж и стадион для проведения практических занятий, лекционные аудитории для проведения



тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** легкоатлетический манеж, стадион, спортивный зал, бассейн и др.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019

Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Декан факультета физической  
культуры и спорта



Доцент П.В. Левин

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) : Профессионально-педагогическая деятельность в  
сфере физической культуры и спорта

Квалификация магистр

Форма обучения: заочная

Рязань 2020

**1. Цель освоения** дисциплины «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» являются формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности и быть устойчивым на рынке труда.

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

Дисциплина «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» (Б.1.В.ОД.5 относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 (Б.1.В).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

## **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-3	способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности	1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания. 2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	1. Определять задачи, содержание и методику тренировки 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях	1. Приемами, методами, средствами обучения 2 Теоретическими основами методики обучения 3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта
2.	ПК-2	способностью формировать образовательную среду и использовать профессиональные знания и умения в реализации задач инновационной образовательной политики	1. Основы построение тренировочного процесса 2. Основы методики подготовки спортсмена 3. Основы управления подготовкой спортсменов	1. Планировать тренировочный процесс 2. Осуществлять контроль за развитием основных двигательных способностей 3. Определять и совершенствовать физическую подготовленность	1. Методикой развития основных двигательных способностей на занятиях избранным видом спорта 2. Навыками контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками 3. Методикой многолетней подготовки спортсменов
3.	ПК-4	готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов 2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом	1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов 2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские,	1. Методикой отбора и ориентации в спорте 2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом 3. Методикой обучения двигательным действиям

			коммуникативные и гностические умения.	
--	--	--	---	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (3 семестр), Экзамен (4 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.