

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.14 Теория и методика избранного вида спорта

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.14 «Теория и методика избранного вида спорта» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.14 «Теория и методика избранного вида спорта» входит в вариативную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.14 «Теория и методика избранного вида спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплин:

«Плавание», «Основы биомеханики», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Физическая культура», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и история физической культуры и спорта», профессиональных модулей: ПМ.02 «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», ПМ.03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.02.01 «Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», МДК.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», необходимых для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.14 «Теория и методика избранного вида спорта» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин: «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж», «Основы антидопингового обеспечения», профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», МДК.01.02 «Организация судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации –экзамен.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам

освоения учебной дисциплины:

Целью изучения курса является формирование систематизированных знаний в области теории и методики избранного вида спорта.

Задачами изучения курса является:

- приобретение студентами теоретических знаний и практических умений в области методики тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

В процессе изучения дисциплины ОП.14 «Теория и методика избранного вида спорта» студент овладевает следующими **профессиональными компетенциями:**

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта;

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно- тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

Знать:

- технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению.

Навыки:

- применения знаний о теории и методике избранного вида спорта для решения профессиональных задач.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
лекционные занятия	46
практические занятия	46
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации	40
Промежуточная аттестация в форме экзамена	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА			
Тема 1.1 Основные понятия, относящиеся к спорту	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала:		
	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК

			1.9
Тема 1.2 Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 1.3 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 1.4 Спортивные достижения и тенденции их развития	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Спортивные достижения и тенденции их развития		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Раздел 2. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ			
Тема 2.1 Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Цели, задачи и содержание спортивной тренировки		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 2.2 Средства спортивной тренировки	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Средства спортивной тренировки		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 2.3 Методы и принципы спортивной тренировки	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 2.4 Основные стороны спортивной тренировки	Лекционные занятия	12	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Теоретическая подготовка. Спортивно-техническая подготовка.		

	Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка		
	Практическое занятие	12	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 2.5 Тренировочные и соревновательные нагрузки	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности. Тренировочные и соревновательные нагрузки		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Лекционные занятия		28	
Практические занятия		28	
Самостоятельная работа обучающихся		28	
Раздел 3. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА			
Тема 3.1 Основы организации и проведения соревнований	Лекционные занятия	2	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: <i>Структура и содержание работы коллегий судей. Подготовка положений о соревнованиях</i>		
	Практическое занятие	2	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 3.2 Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта	Лекционные занятия	4	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: <i>Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта</i>		
	Практическое занятие	4	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 3.3 Организация и проведение соревнований по циклическим видам спорта	Лекционные занятия	4	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: <i>Организация и проведение соревнований по циклическим видам спорта</i>		
	Практическое занятие	4	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 3.4 Организация и проведение	Лекционные занятия	4	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала: <i>Организация и проведение</i>		

соревнований по сложно-координационным видам спорта	<i>соревнований по сложно-координационным видам спорта</i>		
	Практическое занятие	4	ПК 1.4, ПК 1.9
Тема 3.5 Организация и проведение соревнований по единоборствам	Лекционные занятия	4	ПК 1.4, ПК 1.9
	Содержание учебного материала:		
	<i>Организация и проведение соревнований по единоборствам</i>		
	Практическое занятие	4	ПК 1.4, ПК 1.9
Лекционные занятия		18	
Практические занятия		18	
Самостоятельная работа обучающихся		12	
Лекционные занятия		46	
Практические занятия		46	
Самостоятельная работа обучающихся		40	
Промежуточная аттестация в форме экзамена		12	
Всего:		144	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:			
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);			
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);			
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).			

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
---	--------------	-----

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-9275-4211-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319112> (дата обращения: 10.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Тинькова, З. С. Теория и методика избранного вида спорта (волейбол, лыжный спорт, спортивный туризм) : учебное пособие / З. С. Тинькова, Е. В. Сорокина, О. А. Горбачева. — Орел : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2025. — 79 с. — ISBN 978-5-9929-1850-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/510809> (дата обращения: 10.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Горячева, Н. Л. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика : учебное пособие / Н. Л. Горячева, Т. А. Андреевко. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158231> (дата обращения: 10.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
--	----------------------------------

	результатов обучения
Уметь: - использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; - использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; - использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос реферат аналитическое задание Промежуточная аттестация: экзамен
Знать: - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта; - основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта; - теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта; - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта; - методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; - организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; - теоретические основы и особенности	

физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта; - мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена; - методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта; - виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению.	
Навыки: - применения знаний о теории и методике избранного вида спорта для решения профессиональных задач.	

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия в теории спорта (спорт, вид спорта, спортивная дисциплина, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, система соревнований, соревнование, спортивные достижения).

2. Классификация видов спорта (по особенностям предмета

соревнований и характеру двигательной активности).

3. Сущность и функции спорта.
4. Основные направления спортивного движения.
5. Средства спортивной тренировки.
6. Основные методы спортивной тренировки.
7. Основные стороны и разделы спортивной подготовки.
8. Физическая подготовка спортсмена
9. Техническая подготовка (спортивная техника, связь с другими разделами).
10. Тактическая подготовка: спортивная тактика, ее варианты.
11. Психическая подготовка спортсмена.
12. Принципы спортивной тренировки.
13. Характеристики тренировочных нагрузок (специальность, направленность, продолжительность, интенсивность, отдых). Соревновательная нагрузка.
14. Микроструктура спортивной тренировки (тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроцикл и его варианты).
15. Мезоструктура спортивной тренировки, типы средних циклов.
16. Спортивная форма, закономерности ее фаз.
17. Периодизация спортивной тренировки (периоды и этапы, их особенности в различных видах спорта).
18. Основные методические положения построения процесса многолетней спортивной подготовки.
19. Построение подготовки на начальном этапе занятий спортом.
20. Особенности занятий спортом на этапе предварительной базовой подготовки.
21. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки спортсмена.
22. Основы построения подготовки спортсмена на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.
23. Основные направления подготовки на этапе сохранения спортивных достижений.
24. Современное состояние ИВС.
25. Основные функции судейских коллегий.
26. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта.
27. Тактика соревновательной деятельности: алгоритмичная, вероятностная, эвристичная.
28. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники спортсмена.
29. Основные компоненты соревновательной деятельности
30. Спортивный судья, его права и обязанности.
31. Классификация судей по виду спорта.
32. Права и обязанности членов коллегии судей.

33. Коллегия судей по виду спорта и условия их формирования?
 34. Численный состав районной и городской коллегии судей по виду спорта?
- Их права и обязанности.
35. Структура членов коллегии судей по виду спорта.
 36. Основное содержание работы президиума коллегии судей.
 37. Учет судейской коллегии по виду спорта.
 38. Основное содержание положений о соревнованиях?
 39. Смета и ее содержание для проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта?
 40. Особенности организации и проведения церемониалов.
 41. Отчётная документация и ее содержание для проведения различных соревнований по виду спорта.
 42. Всероссийский реестр видов спорта.
 43. Формы и методы идейно-воспитательной работы членов коллегии судей.
 44. Положение о спортивных судьях по виду спорта.
 45. Современные методы планирования и организации спортивно-массовых мероприятий.
 46. Порядок подготовки и проведения спортивно-массовых соревнований.
 47. Особенности подготовки и проведения соревнований различного уровня (чемпионаты, первенства, кубки, матчевые встречи, фестивали и т.д., соревнования на плоскостных открытых спортсооружениях и в закрытых помещениях и т.д.).
 48. Организация работы и взаимодействие членов ГСК.
 49. Организация и проведение информационной работы на соревнованиях различного уровня.
 50. Подготовка мест проведения спортивно-массовых мероприятий различного уровня.
 51. Работа секретариата. Ведение судейской документации. Координация работы с пресс- центром. Использование ЭВМ в профессиональной работе членов коллегии судей.
 52. Обеспечение порядка и безопасности на соревнованиях различного уровня.
 53. Права и обязанности технического делегата соревнований по виду спорта
 54. Медицинское обеспечение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.