

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.02.03 Основы спортивной тренировки  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2021)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов глубоких теоретических и методических основ спортивной тренировки, способствующих формированию профессиональных компетенций, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность; создание представления об основных компонентах учебно-тренировочного процесса в дополнительном образовании, планировании и организационно-методических основах тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

Обеспечение научного и методического осмысления основ спортивной тренировки; освоение принципов, методов и средств, используемых в спортивной тренировке; освоение периодизации учебно-тренировочного процесса, видов подготовки в процессе спортивной тренировки; освоение умений практического отбора, контроля и учета в системе подготовки спортсменов; освоение структуры процесса и компонентов спортивной подготовки.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса. Для освоения дисциплины «Основы спортивной тренировки» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Основы педагогического проектирования», «Анатомия и физиология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Методика обучения и воспитания», «Организация учебно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта».

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

| Виды занятий                           | Семестр 8 | Всего часов |
|--|-----------|-------------|
| Общая трудоемкость                     |           | 108         |
| Аудиторные занятия, в т.ч.             | 16        | 16          |
| Лекционные (ЛК)                        | 8         | 8           |
| Практические (семинарские)<br>(ПЗ, СЗ) | 8         | 8           |
| Лабораторные (ЛР)                      | 0         | 0           |

|  |         |    |
|--|---------|----|
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 56      | 56 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Экзамен | 36 |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |         |    |

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

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|---|--|--|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины   | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности  |
| ПК-1  | ПК-1.1 – Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания ФКО; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре. | Знать: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания физкультурного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения в физической культуре. |
| ПК-1  | ПК-1.2. - Умеет: формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы   | Уметь: формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры – урок, малые формы физической культуры, домашнюю,   |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      | <p>физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);</p> <p>обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>комплексно применять различные средства обучения физической культуре.</p> | <p>внеклассную и внеурочную работу; обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала по физической культуре, возраста и образовательных потребностей обучающихся; комплексно применять различные средства обучения физической культуре.</p> |
| ПК-1 | <p>ПК-1.3 - Владеет: умениями реализации разных форм образовательного процесса для разных категорий обучающихся; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями.</p>  | <p>Владеть: умением реализовывать разные формы (урок, малые формы физической культуры, домашние задания, внеклассную и внеурочную работу) образовательного процесса для разных категорий обучающихся; методами обучения физической культуре; современными образовательными технологиями применительно к предмету «физическая культура».</p>                |
| ПК-2 | <p>ПК-2.1 – Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре.</p>   | <p>Знать: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре.</p>   |
| ПК-2 | <p>ПК-2.2 – Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей;</p> <p>разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей</p>  | <p>Уметь: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации</p>                          |

|      |   |   |
|------|---|---|
|      | <p>обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.).</p> | <p>гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.).</p>  |
| ПК-2 | <p>ПК-2.3 – Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.</p>   | <p>Владеть: умениями (навыками) применения в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся; умениями (навыками) разработки рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.</p> |
| ПК-3 | <p>ПК-3.1 – Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД.</p>  | <p>Знать: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД.</p>   |
| ПК-3 | <p>ПК-3.2 – Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся.</p>   | <p>Уметь: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся.</p>  |
| ПК-3 | <p>ПК-3.3 – Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения</p>   | <p>Владеть: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения</p>  |

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                       | Темы раздела   | Всего часов | Аудиторные занятия |                    |        | С<br>Р<br>С |
|--------|---------------|--|--|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
|        |               |  |  |             | Л<br>К             | П<br>З<br>(С<br>З) | Л<br>Р |             |
| 1      | 1.1           | Теоретические основы спортивной тренировки | <p>Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки. Принципы, средства и методы спортивной тренировки.</p> <p>Периодизация учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки в процессе спортивной тренировки. Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов. Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на различных этапах. Компоненты спортивной подготовки. Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.</p> | 36          | 8                  | 0                  | 0      | 28          |
|        | 1.2           | Методические основы спортивной тренировки  | <p>Методические особенности реализации принципов в тренировочном процессе</p>  | 36          | 0                  | 8                  | 0      | 28          |

в избранном виде спорта. Методические особенности использования общепедагогических и специфических методов, средств в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Методические особенности использования периодизации в спортивной тренировке. Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки спортсменов в тренировочном процессе и их общая классификация. Методические особенности отбора в системе подготовки спортсменов. Методические особенности контроля и учета в системе подготовки спортсменов. Методические особенности системы многолетней подготовки спортсменов. Методические особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Методические особенности многокомпонентной системы спортивной подготовки. Методические особенности оценки

|       |  |  |  |    |   |   |   |    |
|-------|--|--|--|----|---|---|---|----|
|       |  |  | видов<br>подготовленности,<br>функционального<br>состояния, техники<br>выполнения физических<br>упражнений в<br>избранном виде спорта. |    |   |   |   |    |
| Итого |  |  |  | 72 | 8 | 8 | 0 | 56 |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | <p>Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки. Принципы, средства и методы спортивной тренировки. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки в процессе спортивной тренировки. Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов.</p> | <p>Содержание основных понятий в теории и методике спортивной тренировки. Специальные принципы спортивной тренировки, определяющие собой внутренне необходимые существенные связи между тренировочными воздействиями и их эффектом, между различными компонентами содержания спортивной тренировки, между фазами тренировочного процесса и ходом развития тренированности спортсмена. Основные специфические средства спортивной тренировки в избранном виде спорта: избранные соревновательные, специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные), общеподготовительные упражнения. Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства спортивной тренировки. Средства психологического воздействия. Материально-технические средства. Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке: словесные, наглядные. Практические методы, используемые в спортивной тренировке: методы строго регламентированного</p> | 4                      |



|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
|     |  |  | <p>упражнения (преимущественно направленные на освоение спортивной техники, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств), игровой и соревновательный.</p> <p>Периодизация годового макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, теоретическая подготовка. Отбор в системе подготовки спортсменов. Контроль в системе подготовки спортсменов. Учет в системе подготовки спортсменов.</p> |  |
| 1.1 | <p>Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на различных этапах. Компоненты спортивной подготовки. Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.</p> | <p>Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на этапе начального обучения. Подготовка спортсменов на тренировочном этапе. Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Компоненты спортивной подготовки: система спортивной тренировки – первый компонент спортивной подготовки, система соревнований – второй компонент спортивной подготовки, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования – третий компонент спортивной подготовки.</p> <p>Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта: контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в</p> | 4  |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | избранном виде спорта; модельные характеристики для оценки показателей соревновательной деятельности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта; экспертная оценка техники двигательных действий в избранном виде спорта. |
|--|--|--|---|

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема   | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--|--|------------------------|
| 1      | 1.2           | <p>Методические особенности реализации принципов в тренировочном процессе в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности использования общепедагогических и специфических методов, средств в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности использования периодизации в спортивной тренировке.</p> <p>Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки</p> | <p>Методические особенности реализации принципа «Единство общей и специальной подготовки» в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Методические особенности реализации принципа «Непрерывность тренировочного процесса» и «Цикличность тренировочного процесса» в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Методические особенности реализации принципа «Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам», «Волнообразность и вариативность динамики нагрузок» в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Практические методы в процессе спортивной тренировки – разновидности методов строго регламентированного упражнения: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники; методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств и развитие двигательных способностей; подбор методов в соответствии с поставленными задачами, общепедагогическими принципами и специальными принципами спортивной тренировки; подбор</p> | 4                      |

|   |  |
|---|--|
| <p>спортсменов в тренировочном процессе и их общая классификация. Методические особенности отбора в системе подготовки спортсменов. Методические особенности контроля и учета в системе подготовки спортсменов.</p> | <p>методов в соответствии с возрастными и половыми особенностями спортсменов, их квалификацией и уровнем подготовленности. Физические упражнения – основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные (а) собственно соревновательные упражнения; б) тренировочные формы соревновательных упражнений), специально-подготовительные (подводящие, направленные в основном на освоение техники движений; развивающие, направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; комбинированные, направленные на одновременное развитие качеств и техники движений), общеподготовительные (средства общей подготовки спортсмена). Годичный тренировочно-соревновательный цикл подготовки спортсменов. Закономерность развития спортивной формы. Подготовительный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Соревновательный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Переходный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, задачи, виды подготовки. Методические особенности общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, психологической, теоретической, интеллектуальной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Методические особенности отбора на этапе начального обучения,</p> |
|---|--|

|  |     |   |  |   |
|--|-----|---|--|---|
|  |     |   | <p>на тренировочном этапе по годам обучения, на этапе спортивного совершенствования. Содержание комплексного контроля в системе подготовки спортсменов и его разновидности. Этапный контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.</p> <p>Текущий контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.</p> <p>Оперативный контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.</p> <p>Поэтапный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов. Текущий учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов. Оперативный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.</p> |   |
|  | 1.2 | <p>Методические особенности системы многолетней подготовки спортсменов. Методические особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения,</p> | <p>Многолетняя спортивная подготовка - единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост</p>   | 4 |

|   |  |
|---|--|
| <p>тренировочно<br/>м этапе и<br/>этапе<br/>спортивного с<br/>овершенствов<br/>ания.<br/>Методические<br/>особенности м<br/>ногокомпонен<br/>тной системы<br/>спортивной<br/>подготовки.<br/>Методические<br/>особенности<br/>оценки видов<br/>подготовленн<br/>ости, функцио<br/>нального<br/>состояния,<br/>техники<br/>выполнения<br/>физических<br/>упражнений в<br/>избранном<br/>виде спорта.</p> | <p>объема средств общей и специальной<br/>подготовки, соотношение между<br/>которыми постоянно меняется;<br/>поступательное увеличение объема и<br/>интенсивности тренировочных и<br/>соревновательных нагрузок; строгое<br/>соблюдение постепенности в<br/>процессе использования<br/>тренировочных и соревновательных<br/>нагрузок; одновременное развитие<br/>физических качеств на всех этапах и<br/>преимущественное развитие<br/>отдельных качеств в возрастные<br/>периоды, наиболее благоприятные<br/>для этого. Методические особенности<br/>построения тренировочно-<br/>соревновательного процесса на этапе<br/>начальной подготовки. Методические<br/>особенности видов подготовки на<br/>этапе начального обучения.<br/>Методические особенности<br/>использования средств и методов по<br/>видам подготовки на этапе<br/>начального обучения. Методические<br/>особенности обучения техники<br/>двигательных действий и развития<br/>двигательных способностей на этапе<br/>начального обучения. Методические<br/>особенности построения<br/>тренировочно-соревновательного<br/>процесса на тренировочном этапе по<br/>годам обучения. Методические<br/>особенности видов подготовки на<br/>тренировочном этапе по годам<br/>обучения. Методические особенности<br/>использования средств и методов по<br/>видам подготовки на тренировочном<br/>этапе по годам обучения.<br/>Методические особенности обучения<br/>техники двигательных действий и<br/>развития двигательных способностей<br/>на тренировочном этапе по годам<br/>обучения. Методические особенности<br/>построения тренировочно-<br/>соревновательного процесса на этапе<br/>спортивного совершенствования.<br/>Методические особенности видов<br/>подготовки на этапе спортивного<br/>совершенствования. Методические</p> |
|---|--|

особенности использования средств и методов по видам подготовки на этапе спортивного совершенствования. Методические особенности совершенствования техники двигательных действий и двигательных способностей на этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе начального обучения. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на тренировочном этапе. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования.

Контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования. Контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования. Контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

Контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования. Модельные характеристики и методика оценки показателей соревновательной

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>деятельности в избранном виде спорта. Контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования. Методика экспертной оценки техники двигательных действий в избранном виде спорта.</p> |  |
|--|--|--|--|--|

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

| Модуль | Номер раздела | Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение   | Виды самостоятельной деятельности   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | <p>Содержание основных понятий в теории и методике спортивной тренировки.</p> <p>Специальные принципы спортивной тренировки, определяющие собой внутренне необходимые существенные связи между тренировочными воздействиями и их эффектом, между различными компонентами содержания спортивной тренировки, между фазами тренировочного процесса и ходом развития тренированности спортсмена. Основные специфические средства спортивной тренировки в избранном виде спорта: избранные</p> | <p>- подбор и анализ источников научно-методической литературы;</p> <p>- обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений.</p> | 28                     |

соревновательные, специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные), общеподготовительные упражнения. Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства спортивной тренировки.

Средства психологического воздействия.

Материально-технические средства.

Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке: словесные, наглядные.

Практические методы, используемые в спортивной тренировке:

методы строго регламентированного упражнения

(преимущественно направленные на освоение спортивной техники,

преимущественно направленные на

воспитание двигательных качеств), игровой и соревновательный.

Периодизация годового макроцикла тренировочного процесса:

подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, теоретическая подготовка. Отбор в системе подготовки



спортсменов. Контроль в системе подготовки спортсменов. Учет в системе подготовки спортсменов.

Многолетний процесс подготовки спортсменов.

Подготовка спортсменов на этапе начального обучения. Подготовка спортсменов на тренировочном этапе.

Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Компоненты спортивной подготовки: система спортивной тренировки –

первый компонент спортивной подготовки, система соревнований – второй компонент спортивной подготовки,

система факторов, дополняющих тренировку и соревнования – третий

компонент спортивной подготовки. Оценка видов подготовленности, функционального

состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта: контрольные

упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в

избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки

специальной физической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-

тесты для оценки технической подготовленности в

|  |     |   |   |    |
|--|-----|---|---|----|
|  |     | <p>избранном виде спорта;<br/>         контрольные упражнения-<br/>         тесты для оценки<br/>         тактической<br/>         подготовленности в<br/>         избранном виде спорта;<br/>         модельные<br/>         характеристики для<br/>         оценки показателей<br/>         соревновательной<br/>         деятельности в<br/>         избранном виде спорта;<br/>         контрольные упражнения-<br/>         тесты для оценки<br/>         функциональной<br/>         подготовленности в<br/>         избранном виде спорта;<br/>         экспертная оценка<br/>         техники двигательных<br/>         действий в избранном<br/>         виде спорта.</p>  |   |    |
|  | 1.2 | <p>Методические<br/>         особенности реализации<br/>         принципа «Единство<br/>         общей и специальной<br/>         подготовки» в<br/>         тренировочном процессе<br/>         в избранном виде спорта.<br/>         Методические<br/>         особенности реализации<br/>         принципа<br/>         «Непрерывность<br/>         тренировочного<br/>         процесса» и<br/>         «Цикличность<br/>         тренировочного<br/>         процесса» в<br/>         тренировочном процессе<br/>         в избранном виде спорта.<br/>         Методические<br/>         особенности реализации<br/>         принципа «Единство<br/>         постепенности<br/>         увеличения нагрузки и<br/>         тенденция к<br/>         максимальным<br/>         нагрузкам»,<br/>         «Волнообразность и</p> | <p>- практические задания с<br/>         проблемными<br/>         ситуациями; -<br/>         проектирование практико-<br/>         ориентированных заданий.</p> | 28 |

вариативность динамики нагрузок» в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Практические методы в процессе спортивной тренировки – разновидности методов строго регламентированного упражнения: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники; методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств и развитие двигательных способностей; подбор методов в соответствии с поставленными задачами, общепедагогическими принципами и специальными принципами спортивной тренировки; подбор методов в соответствии с возрастными и половыми особенностями спортсменов, их квалификацией и уровнем подготовленности. Физические упражнения – основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные (а) собственно соревновательные упражнения; б) тренировочные формы соревновательных упражнений), специально-подготовительные (подводящие,

направленные в основном на освоение техники движений; развивающие, направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; комбинированные, направленные на одновременное развитие качеств и техники движений), общеподготовительные (средства общей подготовки спортсмена). Годичный тренировочно-соревновательный цикл подготовки спортсменов. Закономерность развития спортивной формы. Подготовительный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Соревновательный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Переходный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, задачи, виды подготовки. Методические особенности общей физической, специальной физической,

технической,  
тактической,  
интегральной,  
психологической,  
теоретической,  
интеллектуальной  
подготовки спортсменов  
в избранном виде спорта.

Методические  
особенности отбора на  
этапе начального  
обучения, на  
тренировочном этапе по  
годам обучения, на этапе  
спортивного  
совершенствования.

Содержание  
комплексного контроля в  
системе подготовки  
спортсменов и его  
разновидности. Этапный  
контроль: контроль  
физических нагрузок,  
контроль  
соревновательной  
деятельности, контроль  
тренировочной  
деятельности, контроль  
за состоянием и  
подготовленностью  
спортсменов. Текущий  
контроль: контроль  
физических нагрузок,  
контроль  
соревновательной  
деятельности, контроль  
тренировочной  
деятельности, контроль  
за состоянием и  
подготовленностью  
спортсменов.  
Оперативный контроль:  
контроль физических  
нагрузок, контроль  
соревновательной  
деятельности, контроль  
тренировочной  
деятельности, контроль  
за состоянием и

подготовленностью спортсменов. Поэтапный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов. Текущий учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.

Оперативный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.

Многолетняя спортивная подготовка - единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое

соблюдение  
постепенности в процессе  
использования  
тренировочных и  
соревновательных  
нагрузок; одновременное  
развитие физических  
качеств на всех этапах и  
преимущественное  
развитие отдельных  
качеств в возрастные  
периоды, наиболее  
благоприятные для этого.

Методические  
особенности построения  
тренировочно-  
соревновательного  
процесса на этапе  
начальной подготовки.

Методические  
особенности видов  
подготовки на этапе  
начального обучения.

Методические  
особенности  
использования средств и  
методов по видам  
подготовки на этапе  
начального обучения.

Методические  
особенности обучения  
техники двигательных  
действий и развития  
двигательных  
способностей на этапе  
начального обучения.

Методические  
особенности построения  
тренировочно-  
соревновательного  
процесса на  
тренировочном этапе по  
годам обучения.

Методические  
особенности видов  
подготовки на  
тренировочном этапе по  
годам обучения.

Методические

особенности использования средств и методов по видам подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.

Методические особенности обучения техники двигательных действий и развития двигательных способностей на тренировочном этапе по годам обучения.

Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности видов подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности совершенствования техники двигательных действий и двигательных способностей на этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих



тренировку и соревнования на этапе начального обучения.

Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на тренировочном этапе.

Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования.

Контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

Контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

Контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>Контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.</p> <p>Модельные характеристики и методика оценки показателей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p> <p>Контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования. Методика экспертной оценки техники двигательных действий в избранном виде спорта.</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

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

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. 1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27 шт.) 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26 шт.) 3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7577-8. (17 шт.)

## 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с. (10 шт.) 2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - 5-е изд., стереотип. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6195-5. (2 шт.) 3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с. (4 шт.)

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9 (10+е) 2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва: Физическая культура, 2008. - ISBN 978-5-9746-0084-5. Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/9159?category\\_pk=4775#book\\_name](https://e.lanbook.com/book/9159?category_pk=4775#book_name).

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

| Название   | Ссылка  |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система «Юрайт»                              | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>                           |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                           | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>                   |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>                                       |
| Вестник спортивной науки (журнал)                                    | <a href="https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php">https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php</a>               |
| Теория и практика физической культуры (журнал)                       | <a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>   |
| Культура физическая и здоровье (журнал)                              | <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a> |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)    | <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>     |
|  |   |

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

|  |  |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации   |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Основы спортивной тренировки» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется один модуль у бакалавров заочной формы обучения, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Теоретические основы спортивной тренировки. 2) Методические основы спортивной тренировки. Уровень усвоения первого раздела проверяется докладом-презентацией по проблемному вопросу, система текущего контроля основана на практических заданиях, выполняемых в ходе семинарских занятий. Уровень усвоения второго раздела проверяется проектированием и выполнением практико-ориентированных заданий. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется с помощью тестирования, а также оценки практико-ориентированных заданий, содержание которых направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так, лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологий лекции с использованием мультимедиа и лекции с использованием презентаций. Большая часть

приходится на практические занятия, в которых используются активные образовательные технологии, включающие работу в группах по проектированию и моделированию спортивной подготовки, учебные дискуссии и решение ситуационных задач.

На первом занятии по дисциплине «Основы спортивной тренировки» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств. Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. При выборе источников научно-методической литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям.

Обучающиеся должны принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов, с целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать преподавателю вопросы. Необходимо выполнять требования преподавателя по оформлению практических занятий. После подведения итогов занятия, устранять недостатки, отмеченные преподавателем. Готовясь к докладу-презентации, обучающиеся могут обратиться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе, использовать конспект лекций и источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией. Кроме того, в течение изучения дисциплины обучающийся должен подготовить доклад (сообщение) - презентацию по выбранной им проблемной теме, входящей в область изучения теоретических основ спортивной тренировки. Преподавателем оценивается работа с точки зрения актуальности, новизны и аргументированности позиции докладчика. Также, студенты осуществляют проектирование практико-ориентированных заданий, конечным продуктом которого является итоговая работа студентов в форме группового практико-ориентированного задания с определением индивидуального задания для каждой группы обучающихся. Для выполнения различных заданий, в соответствии с учебной программой и фондом оценочных средств, обучающиеся должны самостоятельно подобрать и проанализировать источники научно-методической литературы по проблемной теме, которую они выбрали, провести обзор статей и материалов. На основе данных научно-методической литературы обучающиеся готовятся к устному сообщению и выступлению с презентацией, а также проектированию групповых заданий.

Разработчик/группа разработчиков:  
Марина Юрьевна Федорова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.