

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.02.02 Технологии спортивной тренировки  
на 252 часа(ов), 7 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

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

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Освоение общепрофессиональных и профессиональных компетенций для построения тренировочного процесса на основе современных технологий спортивной тренировки.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение научного и методического осмысления основ технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- обеспечение научного и методического осмысления основ технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- обеспечение научного и методического осмысления основ технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

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

«Технологии спортивной тренировки» относится к дисциплинам «предметно-профессионального» модуля. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Частные методики спортивной тренировки», «Анатомия», «Физиология», «Спортивная биохимия» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 2 и 3 курсе, в 4 и 5 семестре на ОФО и на 3 и 4 курсе в 6,7 семестре на ЗФО.

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных(ые) единиц(ы), 252 часов.

Виды занятий	Семестр 4	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость			252
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	52	84
Лекционные (ЛК)	16	26	42
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	16	26	42
Лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная	40	56	96

работа студентов (СРС)			
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	Экзамен	72
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
ОПК-4	<p>ОПК-4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях</li> </ul>	<p>Знать: - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС.</p> <p>Уметь: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</p> <p>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <p>Владеть: - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>

тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.

ОПК-4.2. Умеет:

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических

возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;

- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;

- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;

- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;

- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;

- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств

	<p>ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	
ПК-1	<p>ПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> </ul>	<p>Знать: - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- программно-методическое</li> </ul>

<p>- программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- организацию и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;</p> <p>- организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;</p> <p>- мониторинг и оценку качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;</p> <p>- организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;</p> <p>- организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;</p> <p>- организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.</p> <p>ПК-1.2. Умеет:</p> <p>- организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;</p> <p>- осуществлять педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- разрабатывать программно-</p>	<p>обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>Уметь: - организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>Владеть: - организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</p> <p>- разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p>
--	---

методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;

- организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;
- осуществлять организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;
- осуществлять мониторинг и оценку качества реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- осуществлять организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;
- осуществлять организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- осуществлять организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.

ПК-1.3. Имеет опыт:

- организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу,

	<p>при решении задач обучения и воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования;</li> <li>- осуществления организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования;</li> <li>- проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>- организации и проведения массовых досуговых мероприятий;</li> <li>- осуществления организационно-педагогического обеспечения развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.</li> </ul>	
ПК-2	<p>ПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- методику совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных</li> </ul>	<p>Знать: - планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</p>



возможностей организма спортсменов;  
- методику развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;  
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;  
- особенности подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;  
- методику тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

ПК-2.2. Умеет:

- осуществлять процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;  
- осуществлять совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
- осуществлять развитие навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;  
- планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;  
- осуществлять подготовку спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;  
- осуществлять тренировочный процесс со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной

Уметь: - планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

Владеть: - планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

	<p>дисциплине.</p> <p>ПК-2.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;</li> <li>- развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;</li> <li>- проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.</li> </ul>
--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Основные стороны спортивной тренировки.	Микроструктура процесса подготовки спортсменов. Типы микроциклов. Технология построения	18	4	4	0	10

			<p>микроциклов.</p> <p>Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла.</p> <p>Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.</p>					
2	2.1	Технология планирования в спорте	<p>Построение программ мезоциклов.</p> <p>Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин</p>	18	4	4	0	10
3	3.1	Основы физической и психологической подготовки спортсменов.	<p>Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p>	18	4	4	0	10
4	4.1	Основы техники ко-тактической подготовки спортсменов.	<p>Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p>	18	4	4	0	10
5	5.1	Нагрузка в спортивной тренировке.	<p>Нагрузки в спорте.</p> <p>Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований.</p>	22	4	4	0	14
6	6.1	Отбор и прогнозирование в спорте	<p>Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура</p>	26	6	6	0	14

			годовой подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.					
7	7.1	Методика построения учебно-тренировочного процесса	Основы многоциклового построения годичной подготовки спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Структура многолетнего спортивного совершенствования. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	38	12	12	0	14
8	8.1	Технологии планирования многолетней подготовки спортсменов	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.	22	4	4	0	14
Итого				180	42	42	0	96

### 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	Микроструктура процесса подготовки спортсменов.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки. Систематизация и классификация видов спорта. Классификация	4

		<p>Типы микроциклов. Технология построения микроциклов. Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла. Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.</p>	<p>средств спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Тенденция развития спорта высших достижений. Основные понятия спортивной тренировки: тренировочная деятельность, планирование, моделирование, нагрузка. Определение понятий микроструктура и характеристика микроцикла. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов. Цели и задачи планирования. Распределение общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации. Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации. Факторы, влияющие на структуру микроцикла (особенности вида спорта, этапы многолетней подготовки, период микроцикла, тип самого микроцикла, индивидуальные особенности спортсмена). Технология построения микроциклов.</p>	
2	2.1	<p>Построение программ мезоциклов. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин</p>	<p>Определение понятий мезоструктура и характеристика мезоцикла. Внешние признаки мезоцикла. Факторы, влияющие на структуру мезоцикла. Особенности женского организма. Специфические особенности, обусловленные овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Фазы ОМЦ.</p>	4
3	3.1	<p>Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Психологическая</p>	<p>Задачи, средства и методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и их совершенствования. Критерии физической подготовленности спортсменов. Развитие физических качеств. Физические упражнения как</p>	4

		<p>я подготовленность и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p>	<p>основные тренировочные средства. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития силы. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития быстроты. Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Ведущие физические особенности их воспитания в избранном виде спорта. Качество психики и направления психологической подготовки. Регулирование психической напряженности. Повышение интеллектуального уровня и мотивации спортсмена как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.</p>	
4	4.1	<p>Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p>	<p>Спортивная техника и техническая подготовка. Задачи, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта. Структура техникой подготовки. Техника и методика обучения конкретным дисциплинам ИВС. Характеристика и режимы выполнения специальных упражнений в ИВС. Ошибки, их причины, предупреждение и методика устранения. Роль специальных упражнений в подготовке. Совершенствование спортивной техники. Повышение надёжности спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов. Роль тренера-преподавателя в спорте высших достижений. Спортивная тактика и тактическая подготовленность. Основные теоретико-методологические положения спортивной тактики. Задачи, средства, методы. Структура тактической подготовки. Тактика и методика обучения конкретным дисциплинам ИВС.</p>	4
5	5.1	<p>Нагрузки в спорте.</p>	<p>Виды нагрузок в спорте. Тренировочная нагрузка.</p>	4

		Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований.	Соревновательная нагрузка. Развивающие нагрузки. Поддерживающие нагрузки. Восстановительные нагрузки. Утомление. Утомительность. Утомляемость. Утомленность. Переутомление. Задачи отбора детей в детско-юношеские спортивные школы и при переводе из одной возрастной группы в другую. Организация процесса отбора.	
6	6.1	Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.	Набор и отбор детей в процессе спортивного совершенствования. Роль тренера в организации подготовки спортивного резерва. Структура годичного плана. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года.	6
7	7.1	Основы многоциклового построения годичной подготовки спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Структура многолетнего спортивного совершенствования. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего	Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Периоды годичного цикла. Базовые, полуспециальные и специальные основы подготовки в макроцикле. Продолжительность и структура многолетней подготовки. Специфичность адаптационных реакций в циклических видах спорта. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки.	12

		совершенство вания.		
8	8.1	<p>Основные направления и интенсификации и подготовки в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.</p>	<p>Направления интенсификации тренировочного процесса. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Спортивная подготовка в рамках четырёхлетнего цикла. Основные направления подготовки.</p>	4

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

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	<p>Микроструктура процесса подготовки спортсменов.</p> <p>Типы микроциклов.</p> <p>Технология построения микроциклов.</p> <p>Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла.</p> <p>Технология</p>	<p>Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</p> <p>Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.</p> <p>Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.</p> <p>Суммарная величина нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов и особенности сочетания отдельных занятий. Построение и содержание микроциклов учебно-тренировочного процесса группах различной подготовки ДЮСШ.</p>	4



		планирования одного занятия в структуре микроцикла.		
2	2.1	Построение программ мезоциклов. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин	Построение и содержание мезоциклов учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Построение и содержание мезоциклов учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Построение мезоцикла при тренировке женщин. Объем и интенсивность тренировок у женщин.	4
3	3.1	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.	Технология планирования тактической подготовки на различных этапах подготовки. Технология планирования технической подготовки на различных этапах подготовки. Технология планирования интегральной подготовки.	4
4	4.1	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.	Технология планирования тактической подготовки на различных этапах подготовки. Технология планирования технической подготовки на различных этапах подготовки. Технология планирования интегральной подготовки.	4

5	5.1	<p>Нагрузки в спорте. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований.</p>	<p>«Внешняя» сторона нагрузки. Критерии величины нагрузки. «Внутренняя» сторона нагрузки. Признаки утомления. Суперкомпенсация. Механизм утомления. Методика отбора детей для занятий спортом. Методика отбора по этапам многолетней подготовки. Содружество в работе юношеских коллективов и высококвалифицированных спортсменов.</p>	4
6	6.1	<p>Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.</p>	<p>Планирование, организация и проведение экспериментального исследования в ИВС. Методика обработки экспериментальных данных, полученных в ходе экспериментального исследования. Календарь спортивных соревнований. Количественные критерии, определяющие динамику состояния спортивной формы по показателям спортивной подготовки. Фазы развития состояния спортивной формы. Технология годового планирования учебно-тренировочного процесса по видам подготовки в различных группах. Особенности построения годичной подготовки в избранном виде спорта.</p>	6
7	7.1	<p>Основы многоциклового построения годичной подготовки спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Структура многолетнего спортивного совершенствования.</p>	<p>Технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном макроцикле в группах начальной подготовки. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном макроцикле в группах спортивного совершенствования. Технология планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в подготовительном периоде. Технология планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в</p>	12

		Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	соревновательном периоде. Учет индивидуальных адаптационных ресурсов отдельных спортсменов. Этап специализированной базовой подготовки. Этап подготовки к высшим достижениям.	
8	8.1	Основные направления и интенсификации и подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественно и направленно сти в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетни х) циклах.	Технология построения четырехлетних циклов. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в зависимости от периодизации спортивной тренировки Приглашение и тестирование новых кандидатов, подбор тренеров и других штатных специалистов, обновление и корректировка привычных форм и методов тренировки, обновление набора упражнений; формирование командного духа и духа товарищества у спортсменов и штатных специалистов. Стабилизация состава команды (обычно двойного состава олимпийской сборной); стабилизация тренировочных нагрузок на уровне предыдущего года, утверждение и закрепление модели поведения на соревновании и выполнения соревновательного упражнения	4

### 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	Классификация	- составление таблицы	10

		<p>микроциклов.</p> <p>Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Технология построения одного занятия в структуре микроцикла.</p> <p>Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.</p>	<p>классификации микроциклов; - реферат - составление конспекта занятия; - проектирование групповой работы;</p>	
2	2.1	<p>Типы мезоциклов.</p> <p>Сочетание микроциклов в мезоцикле. Построение и содержание мезоциклов учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах.</p> <p>Отличительные особенности в организации и планировании тренировки женщин.</p> <p>Подходы к планированию нагрузок у женщин.</p> <p>Структура нагрузок в мезоцикле, построенном с учетом фаз ОМЦ</p>	<p>- составление таблицы структуры мезоциклов различного типа; - проектирование групповой работы; - словарь терминов; - подготовка электронной презентации;</p>	10
3	3.1	<p>Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта.</p> <p>Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.</p> <p>Управление стартовыми состояниями.</p>	<p>- реферат; - составление конспекта занятий; - проектирование групповой работы; - составление таблицы классификации техники и тактики; - составление конспекта занятий; - проектирование групповой работы;</p>	10
4	4.1	<p>Общая и специальная техническая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p>Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в</p>	<p>- реферат; - составление таблицы зон тренировочных и соревновательных нагрузок; - словарь; - контрольное тестирование.</p>	10

		избранном виде спорта. Совершенствования тактического мышления в избранном виде спорта.		
5	5.1	Объем и интенсивность нагрузок. Критерии величины нагрузок. Зоны нагрузок. Режимы работы. Контроль над нагрузками. Объективные признаки утомления. Субъективные признаки утомления. Критерии отбора в различных видах спорта по этапам подготовки в спортивных школах.	- реферат; - подготовка электронной презентации; - реферат; - подготовка электронной презентации;	14
6	6.1	Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году. Этапы годичного цикла Периоды годичного цикла. Технология планирования учебно- тренировочного процесса в годичном макроцикле в учебно-тренировочных группах.	- проектирование групповой работы; - реферат; - подготовка электронной презентации;	14
7	7.1	Технология планирования учебно- тренировочного процесса в различных группах подготовки в переходном периоде. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения высшего спортивного мастерства. Этап постепенного снижения достижений. Этап ухода из спорта высших достижений.	- проектирование групповой работы; - реферат; - составление таблицы этапов многолетней подготовки; - реферат;	14

8	8.1	<p>Общая и вспомогательная подготовка. Динамика нагрузок и соотношения работы в процессе многолетнего совершенствования в зависимости от этапа подготовки. Достижение максимального уровня тренировочных нагрузок; утверждение плана годового цикла подготовки к олимпийскому сезону и определение индивидуальных характеристик выполнения соревновательного упражнения для каждого члена команды. Дальнейший отбор и утверждение новых кандидатов, приобретение новых технико-тактических навыков, увеличение тренировочных нагрузок, повышение качества тренировочного процесса.</p>	<p>- проектирование групповой работы; - словарь; - подготовка электронной презентации; - контрольное тестирование.</p>	14
---	-----	--	--	----

#### **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. Градополов, Константин Васильевич. Бокс: учебник / Градополов Константин

Васильевич. - Москва: ИНСАН, 2010. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-85840-019-6: 307-44.

2. 2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-16306-1: 113-70.

3. 3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 167-45.

4. 4. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил. - ISBN 5-278-00023-6: 2-00.

5. 5. Профессионально-направленные практики : учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9: 222-00.

### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. 1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие [Электронный ресурс] : науч. -метод. пособие — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2008. — 256 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9159>. — Загл. с экрана.

## **5.2. Дополнительная литература**

### **5.2.1. Печатные издания**

1. 1. Губа, Владимир Петрович. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / Губа Владимир Петрович, Квашук Павел Валентинович, Никитушкин Виктор Григорьевич. - Москва: Физкультура и Спорт, 2009. - 276с.: ил. - ISBN 978-5-278-00850-7: 596-00.

2. 2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-6195-5: 281-60.

3. 3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9526-4: 539-00.

4. 4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5: 202-00.

5. 5. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. 1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII Международной научно-практической конф. / отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 110 с. - ISBN 978-5-9293-1652-4: 192-00.

2. 2. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII науч.- практической конф. студентов, магистрантов и аспирантов. - Чита: ЗабГУ, 2015. - 131 с. - ISBN 978-5-9293-1364-6: 106-00.

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

Название	Ссылка
Поисковая система «Рамблер»	<a href="http://www.rambler.ru">http://www.rambler.ru</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome

### 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

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Технологии спортивной тренировки» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. 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 лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение «Технологии спортивной тренировки», часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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