

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.О.16.02 Теория и методика спортивной тренировки  
на 684 часа(ов), 19 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:

Формирование у студентов глубоких теоретических и методических основ спортивной тренировки, способствующих формированию профессиональных компетенций будущих тренеров по избранному виду спорта; создание представления об основных компонентах учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта, 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 «Теория и методика спортивной тренировки» относится к обязательной части учебного плана. Для освоения дисциплины «Теория и методика 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», «Организационно-методические основы тренировочного и образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности», «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Отбор в системе подготовки спортсменов».

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 19 зачетных(ые) единиц(ы), 684 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8	Всего часов
Общая трудоемкость								684
Аудиторные занятия, в т.ч.	64	34	32	39	45	39	36	289
Лекции	32	17	16	13	15	13	18	124

нные (ЛК)								
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	32	17	16	26	30	26	18	165
Лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа с тудентом в (СРС)	44	38	40	33	63	69	36	323
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Зачет	Экзамен	Зачет	Зачет	Зачет	Экзамен	72
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)					КР			

**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-1	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической	Знать: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической

культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального Статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- химический состав организма человека;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей</li> </ul>
--	--

в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);

- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- виды и технологию планирования и организации учебно-

гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

Владеть: - опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- опытом планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- опытом планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;
- опытом планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- опытом составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- опытом планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП,

тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-1.2. Умеет:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебновоспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной

спортивных секций);

общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов

деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой

атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;

- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;

- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов

спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

ОПК-1.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей

морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- проведения анатомического анализа физических упражнений;

- биомеханического анализа статических положений и движений человека;

- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</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> <li>- программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организацию и проведение исследований рынка услуг</li> </ul>	<p>Знать: - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;</li> <li>- организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.</li> </ul>

дополнительного образования детей и взрослых;

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

ПК-1.2. Умеет:

- организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- осуществлять педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования

Уметь: - организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- осуществлять педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- 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.

Владеть: - опытом организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- опытом осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- опытом разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- опытом организации и проведения массовых досуговых мероприятий;
- опытом организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям

- 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, при решении задач обучения и воспитания;
  - осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- деятельности.

	<ul style="list-style-type: none"> <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 возможностей организма спортсменов;</li> <li>- методику развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;</li> <li>- методику развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- особенности подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;</li> <li>- методику тренировочного</li> </ul>

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 дисциплине.

ПК-2.3. Имеет опыт

- отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине

Уметь: - 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;

- осуществлять подготовку спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;

- осуществлять тренировочный процесс со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

Владеть: - опытом совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;

- опытом развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- опытом подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;

- опытом проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

	<ul style="list-style-type: none"> <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			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	58	32	0	0	26
	1.2	Методические основы спортивной	Методические особенности реализации общепедагогических и	53	0	32	0	21

		тренировки	специфических принципов в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Методические особенности использования общепедагогических и специфических методов и средств в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.					
2	2.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Периодизация учебно-тренировочного процесса.	37	17	0	0	20
	2.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности использования периодизации при планировании и реализации тренировочного процесса в избранном виде спорта.	34	0	17	0	17
3	3.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Виды подготовки в процессе спортивной тренировки.	46	16	0	0	30
	3.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки спортсменов в тренировочном процессе.	60	0	28	0	32
4	4.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов.	33	13	0	0	20
	4.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности отбора в системе подготовки спортсменов.	31	0	14	0	17

			Методические особенности контроля и учета в системе подготовки спортсменов.					
5	5.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на различных этапах.	31	15	0	0	16
	5.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности системы многолетней подготовки спортсменов. Методические особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.	41	0	30	0	11
6	6.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Компоненты спортивной подготовки.	43	13	0	0	30
	6.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности многокомпонентной системы спортивной подготовки.	69	0	26	0	43
7	7.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.	36	18	0	0	18
	7.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности оценки видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в	40	0	18	0	22

			избранном виде спорта					
Итого				612	12 4	16 5	0	323

### 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	Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки	<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.</p> <p>Основные специфические средства спортивной тренировки в избранном виде спорта: избранные соревновательные, специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные), общеподготовительные упражнения.</p> <p>Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства спортивной тренировки.</p> <p>Средства психологического воздействия. Материально-технические средства.</p> <p>Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке: словесные, наглядные.</p> <p>Практические методы, используемые в спортивной тренировке: методы строго регламентированного упражнения (преимущественно направленные на освоение спортивной техники, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств),</p>	32

			игровой и соревновательный.	
2	2.1	Периодизация учебно-тренировочного процесса.	Цикличность построения тренировочного процесса спортсменов. Периодизация годичного макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.	17
3	3.1	Виды подготовки в процессе спортивной тренировки.	Интеллектуальная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка). Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка.	16
4	4.1	Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов.	Отбор в системе подготовки спортсменов. Контроль в системе подготовки спортсменов. Учет в системе подготовки спортсменов.	13
5	5.1	Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на различных этапах.	Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на этапе начального обучения. Подготовка спортсменов на тренировочном этапе. Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования.	15
6	6.1	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.	13
7	7.1	Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения	Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде	18

		физических упражнений в избранном виде спорта.	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 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	Методические особенности реализации общепедагогических и специфических принципов в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Методические особенности использования общепедагогических и специфических методов и средств в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.	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	32

			<p>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).</p>	
2	2.2	<p>Методические особенности использования периодизации при планировании и реализации тренировочного процесса в избранном виде спорта.</p>	<p>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</p>	17

			направленность содержания процесса подготовки, задачи, виды подготовки.	
3	3.2	Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки спортсменов в тренировочном процессе.	<p>Методические особенности интеллектуальной подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности теоретической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности общей физической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности специальной физической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности технической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности тактической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности психологической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности интегральной подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p>	28
4	4.2	Методические особенности отбора в системе подготовки спортсменов. Методические особенности контроля и учета в системе подготовки спортсменов.	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.	14

			<p>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.</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>	
5	5.2	<p>Методические особенности системы многолетней подготовки спортсменов. Методические особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.</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 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</p>	30

			<p>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.</p>	
6	6.2	Методические особенности многокомпонентной системы спортивной подготовки	Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной подготовки	26

		твой системы спортивной подготовки.	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.	
7	7.2	Методические особенности оценки видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.	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 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.	18

### 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 соревновательные, специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные), общеподготовительные упражнения.</p> <p>Естественно средовые средства тренировки.</p> <p>Медико биологические средства спортивной тренировки. Средства психологического</p>	<p>Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование</p>	26

		<p>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.</p>		
	1.2	<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»,</p>	<p>Практико  ориентированные задания.</p>	21

«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 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 н		
2	2.1	Цикличность построения тренировочного процесса спортсменов. Периодизация годового макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.	Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.	20
	2.2	Годичный тренировочно соревновательный цикл подготовки спортсменов. Закономерность развития спортивной формы. Подготовительный период годового макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Соревновательный период годового макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки. Переходный период годового макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса	Практико ориентированные задания.	17

		подготовки, задачи, виды подготовки.		
3	3.1	Интеллектуальная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка). Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка.	Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.	30
	3.2	Методические особенности интеллектуальной подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта. Методические особенности теоретической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта. Методические особенности общей физической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта. Методические особенности специальной физической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта. Методические особенности технической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.	Практико ориентированные задания.	32

		<p>Методические особенности тактической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности психологической подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности интегральной подготовки в годичном макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p>		
4	4.1	<p>Отбор в системе подготовки спортсменов.</p> <p>Контроль в системе подготовки спортсменов.</p> <p>Учет в системе подготовки спортсменов.</p>	<p>Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p>	20
	4.2	<p>Методические особенности отбора на этапе начального обучения, на тренировочном этапе по годам обучения, на этапе спортивного совершенствования.</p> <p>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</p>	<p>Практико ориентированные задания.</p>	17

		<p>подготовленностью спортсменов. 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. Поэтапный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов. Текущий учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.</p> <p>Оперативный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.</p>		
5	5.1	<p>Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на этапе начального обучения. Подготовка спортсменов на тренировочном этапе. Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования.</p>	<p>Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p>	16
	5.2	<p>Многолетняя спортивная</p>	<p>Практико</p>	11

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

ориентированные задания.

		<p>начальной подготовки.</p> <p>Методические особенности видов подготовки на этапе начального обучения.</p> <p>Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на этапе начального обучения.</p> <p>Методические особенности обучения техники двигательных действий и развития двигательных способностей на этапе начального обучения.</p> <p>Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на тренировочном этапе по годам обучения.</p> <p>Методические особенности видов подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.</p> <p>Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.</p>		
6	6.1	<p>Система спортивной тренировки – первый компонент спортивной подготовки. Система соревнований – второй компонент спортивной подготовки. Система факторов, дополняющих тренировку и соревнования – третий компонент спортивной</p>	<p>Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p>	30

		подготовки.		
	6.2	<p>Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе начального обучения.</p> <p>Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на тренировочном этапе.</p> <p>Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования.</p>	Практико ориентированные задания.	43
7	7.1	<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</p>	<p>Подбор и анализ источников научно методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p>	18

		<p>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 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.</p>		
	7.2	<p>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</p>	<p>Практико ориентированные задания.</p>	22

	<p>подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.</p> <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. 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. 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-1954-46EBBEF9-B69A5FE2F22F>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

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. 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://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

1) Система ГАРАНТ

### 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 курсового проектирования(выполнения курсовых работ)	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	
Учебные аудитории для текущей аттестации	

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Теория и методика спортивной тренировки» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется семь модулей, 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 «Теория и методика 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:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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