

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: Заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

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

Задачи изучения дисциплины:

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

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «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 4 | Семестр 5 | Семестр 6 | Семестр 7 | Семестр 8 | Семестр 9 | Семестр 10 | Всего часов |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Общая трудоемкость | | | | | | | | 684 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 10 | 10 | 10 | 12 | 14 | 18 | 16 | 90 |

| | | | | | | | | |
|--|-------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-----|
| Лекционные (ЛК) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 36 |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 54 |
| Лабораторные (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 98 | 62 | 62 | 60 | 94 | 90 | 56 | 522 |
| 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 | Знать: основные положения |

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; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику

теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; документы и специфику планирования образовательного и тренировочного процесса; физиологическую характеристику физических нагрузок и их параметры; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию базовых видов спорта и избранного вида спорта; способы оценки результатов обучения и тренировки в базовых видах спорта и избранном виде спорта; виды подготовки в избранном виде спорта; методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в избранном виде спорта.

физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; 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; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию 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-

| | | |
|-------|---|--|
| | <p>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; 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-тренировочного процесса в ИВС.</p> | |
| ОПК-1 | <p>ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений</p> | <p>Уметь: ставить цели и задачи тренировочного занятия по базовым видам спорта и избранному виду спорта; планировать тренировочные занятия по базовым видам спорта и избранному виду спорта в соответствие с анатомо-физиологическими и возрастными особенностями обучающихся и занимающихся; подбирать методику, дозировать и</p> |

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 учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной 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

нормировать физическую нагрузку на занятиях по базовым видам спорта и избранному виду спорта с учетом возраста, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей обучающихся и занимающихся; определять уровень подготовленности и физической работоспособности обучающихся и занимающихся.

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 и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, 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 | <p>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; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p> | <p>Владеть: терминологией базовых видов спорта и избранного вида спорта; методикой проведения анатомического и биомеханического анализа физических упражнений; методикой планирования тренировочных занятий по базовым видам спорта и избранному виду спорта с учетом физического состояния обучающихся и занимающихся; методикой использования физкультурно-оздоровительных технологий при планировании внеурочных занятий и активного отдыха обучающихся и занимающихся.</p> |
| ПК-1 | <p>ПК-1.1. Знает: организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы; организацию досуговой</p> | <p>Знать: организационное обеспечение освоения и реализации дополнительных общеобразовательных программ; программно-методическое обеспечение освоения и</p> |

| | | |
|------|--|--|
| | <p>деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы; организацию и проведение исследований рынка услуг 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.</p> | <p>реализации дополнительных общеобразовательных программ; организационно-педагогическое сопровождение реализации дополнительных общеобразовательных программ; мониторинг и оценку качества реализации дополнительных общеобразовательных программ.</p> |
| ПК-1 | <p>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</p> | <p>Уметь: осуществлять обеспечение освоения и реализации дополнительных общеобразовательных программ; осуществлять программно-методическое обеспечение освоения и реализации дополнительных общеобразовательных программ; осуществлять организационно-педагогическое сопровождение реализации дополнительных общеобразовательных программ; проводить мониторинг и оценку</p> |

| | | |
|------|---|---|
| | <p>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 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.</p> | <p>качества реализации дополнительных общеобразовательных программ.</p> |
| ПК-1 | <p>ПК-1.3. Имеет опыт: организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</p> | <p>Владеть: методикой обеспечения освоения и реализации дополнительных общеобразовательных программ; методикой разработки программно-методического обеспечения освоения и реализации дополнительных общеобразовательных программ; методикой организационно-</p> |

| | | |
|------|---|--|
| | <p>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; разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы; организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых; организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; осуществления организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ; организации и проведения массовых досуговых мероприятий; осуществления организационно-педагогического обеспечения развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых; организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.</p> | <p>педагогического сопровождения реализации дополнительных общеобразовательных программ; методикой осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; методикой проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ.</p> |
| ПК-2 | <p>ПК-2.1. Знает: процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; методику совершенствования специальных</p> | <p>Знать: методику отбора спортсменов на этапах спортивной подготовки; методику планирования и проведения тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;</p> |

| | | |
|-------------|--|--|
| | <p>физических качеств и повышения функциональных 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.</p> | <p>контроль и учет результатов тренировочного и соревновательного процесса на этапах подготовки.</p> |
| <p>ПК-2</p> | <p>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.</p> | <p>Уметь: подбирать критерии и проводить отбор спортсменов на этапах спортивной подготовки; планировать и проводить тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки; осуществлять контроль и учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.</p> |

| | | |
|------|---|--|
| ПК-2 | <p>ПК-2.3. Имеет опыт: отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов; проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.</p> | <p>Владеть: методикой отбора спортсменов по критериям на различных этапах спортивной подготовки; методикой планирования и проведения тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки; методикой совершенствования физической и функциональной подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки; методикой контроля и учета результатов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки; методикой анализа и интерпретации результатов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.</p> |
|------|---|--|

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела | Темы раздела | Всего часов | Аудиторные занятия | | | С Р С |
|--------|---------------|--|--|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
| | | | | | Л К | П З (С З) | Л Р | |
| 1 | 1.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. | 36 | 4 | 0 | 0 | 32 |
| | 1.2 | Методические | Методические | 72 | 0 | 6 | 0 | 66 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|--|---|----|---|---|---|----|
| | | основы спортивной тренировки | 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. | | | | | |
| 2 | 2.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Периодизация учебно-тренировочного процесса. | 36 | 4 | 0 | 0 | 32 |
| | 2.2 | Методические основы спортивной тренировки | Методические особенности использования периодизации при планировании и реализации тренировочного процесса в избранном виде спорта. | 36 | 0 | 6 | 0 | 30 |
| 3 | 3.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Виды подготовки в процессе спортивной тренировки. | 36 | 4 | 0 | 0 | 32 |
| | 3.2 | Методические основы спортивной тренировки | Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки спортсменов в тренировочном процессе. | 36 | 0 | 6 | 0 | 30 |
| 4 | 4.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов. | 36 | 4 | 0 | 0 | 32 |
| | 4.2 | Методические основы | Методические особенности отбора в | 36 | 0 | 8 | 0 | 28 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|--|--|----|---|----|---|----|
| | | спортивной тренировки | системе подготовки спортсменов. 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. | 36 | 4 | 0 | 0 | 32 |
| | 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. | 36 | 0 | 10 | 0 | 26 |
| 6 | 6.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Компоненты спортивной подготовки. | 36 | 8 | 0 | 0 | 28 |
| | 6.2 | Методические основы спортивной тренировки | Методические особенности многокомпонентной системы спортивной подготовки. | 72 | 0 | 10 | 0 | 62 |
| 7 | 7.1 | Теоретические основы спортивной тренировки | Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. | 36 | 8 | 0 | 0 | 28 |
| | 7.2 | Методические основы спортивной тренировки | Методические особенности оценки видов подготовленности, функционального состояния, техники | 36 | 0 | 8 | 0 | 28 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|-----|----|----|---|-----|
| | | | выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. | | | | | |
| Итого | | | | 576 | 36 | 54 | 0 | 486 |

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. Практические методы, используемые в спортивной тренировке: методы строго регламентированного упражнения (преимущественно направленные на освоение спортивной техники, преимущественно направленные на</p> | 4 |

| | | | | |
|---|-----|---|---|---|
| | | | воспитание двигательных качеств), игровой и соревновательный. | |
| 2 | 2.1 | Периодизация учебно-тренировочного процесса. | Цикличность построения тренировочного процесса спортсменов. Периодизация годового макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. | 4 |
| 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. | 4 |
| 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. | 4 |
| 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. | 4 |
| 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. | 8 |
| 7 | 7.1 | Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники | Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической | 8 |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. | подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта; контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в 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 | 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 | 6 |

| | | | | |
|---|-----|---|---|---|
| | | <p>виде спорта.</p> | <p>направленные на освоение спортивной техники; методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств и развитие двигательных способностей; подбор методов в соответствии с поставленными задачами, общепедагогическими принципами и специальными принципами спортивной тренировки; подбор методов в соответствии с возрастными и половыми особенностями спортсменов, их квалификацией и уровнем подготовленности. Физические упражнения – основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные (а) собственно соревновательные упражнения; б) тренировочные формы соревновательных упражнений), специально-подготовительные (подводящие, направленные в основном на освоение техники движений; развивающие, направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; комбинированные ,направленные на одновременное развитие качеств и техники движений), общеподготовительные (средства общей подготовки спортсмена).</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</p> | 6 |

| | | | | |
|---|-----|---|---|---|
| | | | макроцикла, преимущественная 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> | 6 |
| 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 | 8 |

| | | | | |
|---|-----|--|--|----|
| | | | <p>подготовленностью спортсменов.</p> <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</p> | 10 |

| | | | | |
|---|-----|----------------------------|---|----|
| | | | <p>преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе начальной подготовки. Методические особенности видов подготовки на этапе начального обучения.</p> <p>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.</p> <p>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 м | Методические особенности компонентов системы спортивной | 10 |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | | ногокомпонентной системы спортивной подготовки. | подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе начального обучения. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на тренировочном этапе. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования. | |
| 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. | 8 |

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. Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование</p> | 32 |

| | | | | |
|--|-----|---|--|----|
| | | <p>спортивной тренировки.</p> <p>Средства психологического воздействия.</p> <p>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), игровой и соревновательный.</p> | | |
| | 1.2 | <p>Методические особенности реализации принципа «Единство общей и специальной подготовки» в тренировочном процессе в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности реализации принципа «Непрерывность тренировочного процесса» и «Цикличность тренировочного процесса» в тренировочном процессе в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности реализации принципа «Единство постепенности увеличения нагрузки и</p> | <p>Практико-ориентированные задания.</p> | 66 |

тенденция к
максимальным
нагрузкам»,
«Волнообразность и
вариативность динамики
нагрузок» в
тренировочном процессе
в избранном виде спорта.
Практические методы в
процессе спортивной
тренировки –
разновидности методов
строго
регламентированного
упражнения: методы,
преимущественно
направленные на
освоение спортивной
техники; методы,
преимущественно
направленные на
воспитание двигательных
качеств и развитие
двигательных
способностей; подбор
методов в соответствии с
поставленными задачами,
общепедагогическими
принципами и
специальными
принципами спортивной
тренировки; подбор
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

| | | | | |
|---|-----|--|--|----|
| | | <p>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 | 2.1 | <p>Цикличность построения тренировочного процесса спортсменов. Фазы развития спортивной формы - основа периодизации тренировочно-соревновательного цикла подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Периодизация годового макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 32 |
| | 2.2 | <p>Годичный тренировочно-соревновательный цикл подготовки спортсменов. Закономерность развития спортивной формы. Подготовительный период годового макроцикла, преимущественная направленность</p> | <p>Практико-ориентированные задания.</p> | 30 |

| | | | | |
|---|-----|---|--|----|
| | | <p>содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки.</p> <p>Соревновательный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки.</p> <p>Переходный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, задачи, виды подготовки.</p> | | |
| 3 | 3.1 | <p>Виды подготовки и их разновидности. Задачи, методы и средства: интеллектуальная, теоретическая, физическая (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка), техническая, тактическая, психологическая, интегральная подготовка.</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 32 |
| | 3.2 | <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</p> | <p>Практико-ориентированные задания.</p> | 30 |

| | | | | |
|---|-----|---|--|----|
| | | <p>годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности специальной физической подготовки в годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности технической подготовки в годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности тактической подготовки в годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности психологической подготовки в годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>Методические особенности интегральной подготовки в годовом макроцикле у спортсменов в избранном виде спорта.</p> | | |
| 4 | 4.1 | <p>Многоступенчатый процесс спортивного отбора. Прогнозирование спортивных способностей, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.</p> <p>Факторы, способствующие достижению высоких результатов в избранном виде спорта, модельные характеристики</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 32 |

| | | | | |
|--|-----|--|--|----|
| | | <p>соревновательной деятельности и уровня специальной подготовленности (физической, технико-тактической, психологической), возрастные особенности спортсменов на соответствующих этапах подготовки.</p> <p>Разновидности, этапы, методы отбора в системе подготовки спортсменов.</p> <p>Разновидности комплексного контроля в системе спортивной подготовки: этапный, текущий, оперативный. Направление контроля: контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов, контроль за состоянием внешней среды. Методы контроля.</p> <p>Учет – одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Виды учета: поэтапный, текущий, оперативный. Основные документы учета.</p> | | |
| | 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</p> | <p>Практико-ориентированные задания.</p> | 28 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>системе подготовки спортсменов и его разновидности. Этапный контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов. Текущий контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.</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 спортивной подготовки - последовательно чередующиеся большие стадии, включающие отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Система многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Продолжительность и характеристика этапов многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.</p> <p>Распределение учебного времени при разработке документов планирования на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, в соответствии с задачами подготовки. Виды подготовки на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования: задачи, средства, методы.</p> <p>Планирование физической нагрузки на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 32 |
| | 5.2 | Многолетняя спортивная подготовка - единая | Практико-ориентированные задания. | 26 |

педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе начальной подготовки.

Методические особенности видов подготовки на этапе начального обучения.

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

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

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

Методические особенности видов подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.

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

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

Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе

| | | | | |
|---|-----|--|--|----|
| | | <p>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 | 6.1 | <p>Спортивная тренировка - основной способ осуществления подготовки спортсмена. Цель, задачи, содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. Взаимосвязь задач с основными видами подготовки в спортивной тренировке в избранном виде спорта. Совершенствование системы спортивной тренировки. Структура спортивной тренировки. Система соревнований, как один из компонентов спортивной подготовки. Количественные параметры соревновательной практики. Удельный вес соревновательных упражнений в избранном виде спорта.</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 28 |

| | | | | |
|--|-----|---|--|----|
| | | <p>Классификация соревнований.</p> <p>Планирование соревнований. Плотность и напряженность соревнований. Система факторов, дополняющих тренировку и соревнования, и ее компоненты: - научно-методическое и информационное обеспечение, - медико-биологическое обеспечение, - материально-техническое обеспечение, - финансирование, - организационные факторы, - факторы внешней среды.</p> | | |
| | 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</p> | <p>Практико-ориентированные задания.</p> | 62 |

| | | | | |
|---|-----|--|--|----|
| | | тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования. | | |
| 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-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</p> | <p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений /выступлений с презентацией; тестирование.</p> | 28 |

| | | | | |
|--|-----|--|-----------------------------------|----|
| | | виде спорта. | | |
| | 7.2 | <p>Контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.</p> <p>Контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.</p> <p>Контрольные упражнения-тесты для оценки технической 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</p> | Практико-ориентированные задания. | 28 |

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

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

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

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

5.1.2. Издания из ЭБС

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

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

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

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9 (10+e) 2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| Название | Ссылка |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система «Юрайт» | https://urait.ru/ |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | https://elibrary.ru/defaultx.asp? |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | http://lib.sportedu.ru/ |
| Вестник спортивной науки (журнал) | https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php |
| Научная электронная библиотека КиберЛенинка | https://cyberleninka.ru/ |
| Теория и практика физической культуры (журнал) | http://teoriya.ru/ru |
| Культура физическая и здоровье (журнал) | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 |
| Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) | https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/ |

6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| | |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения | |

| | |
|---|---|
| практических занятий | |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации | |
| Учебные аудитории для курсового проектирования(выполнения курсовых работ) | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой 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:
Марина Юрьевна Федорова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.