

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

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

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01.05 Основы спортивной тренировки  
на 144 часа(ов), 4 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

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

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2023)

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, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность; создание представления об основных компонентах учебно-тренировочного процесса в дополнительном образовании, планировании и организационно-методических основах тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), 144 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость		144
Аудиторные занятия, в т.ч.	60	60
Лекционные (ЛК)	30	30
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	30	30

Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	48	48
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

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

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

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

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

взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре.	взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре.
--	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

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

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Теоретические основы спортивной подготовки. Структура процесса спортивной подготовки.	15	6	0	0	9
	1.2	Методические основы спортивной тренировки	Методические особенности процесса спортивной подготовки в различных учреждениях системы дополнительного образования.	21	0	12	0	9
2	2.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Технологии спортивной подготовки. Частные методики спортивной подготовки.	15	6	0	0	9
	2.2	Методические основы спортивной тренировки	Современные технологии и методики в образовательном и тренировочном процессе в различных учреждениях системы дополнительного образования.	21	0	12	0	9
Итого				72	12	24	0	36

#### 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	Теоретические основы спортивной подготовки. Структура процесса спортивной подготовки.	Современные проблемы спортивной подготовки в системе дополнительного образования. Основные понятия в теории и методике спортивной подготовки. Принципы, методы и средства спортивной подготовки. Периодизация и виды подготовки в процессе спортивной тренировки. Отбор, контроль и учет в системе спортивной подготовки. Структура процесса спортивной подготовки.	6
2	2.1	Технологии спортивной подготовки. Частные методики спортивной подготовки.	Системно-педагогическое проектирование спортивной подготовки. Технология планирования процесса спортивной подготовки. Технология планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе спортивной подготовки. Технология построения спортивной подготовки в структуре тренировочных циклов. Частные методики спортивной подготовки в различных учреждениях системы дополнительного образования.	6

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

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.2	Методические особенности процесса спортивной подготовки в различных учреждениях системы дополнительного образования.	Методические особенности процесса спортивной подготовки на этапе начального обучения. Методические особенности процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе. Методические особенности процесса спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования. Методические особенности видов подготовки в процессе спортивной подготовки на различных этапах. Методические особенности использования средств и методов в	12

			тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки. Методические особенности диагностики и оценки результатов освоения программ спортивной подготовки в системе дополнительного образования.	
2	2.2	Современные технологии и методики в образовательном и тренировочном процессе в различных учреждениях системы дополнительного образования.	Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре больших тренировочных циклов. Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре средних тренировочных циклов. Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре малых тренировочных циклов. Современные технологии и методики планирования спортивной подготовки в соответствии с ФГТ и ФС по видам спорта. Современные технологии и методики планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе спортивной подготовки.	12

### 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	Современные проблемы спортивной подготовки в системе дополнительного образования. Основные понятия в теории и методике спортивной подготовки. Принципы, методы и средства	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений; - тестирование.	9

		<p>спортивной подготовки. Периодизация и виды подготовки в процессе спортивной тренировки. Отбор, контроль и учет в системе спортивной подготовки. Структура процесса спортивной подготовки.</p>		
	1.2	<p>Методические особенности процесса спортивной подготовки на этапе начального обучения. Методические особенности процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе. Методические особенности процесса спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования. Методические особенности видов подготовки в процессе спортивной подготовки на различных этапах. Методические особенности использования средств и методов в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки. Методические особенности диагностики и оценки результатов освоения программ спортивной подготовки в системе дополнительного образования.</p>	<p>- практические задания с проблемными ситуациями; - проектирование практико-ориентированных заданий.</p>	9
2	2.1	<p>Системно-педагогическое проектирование спортивной подготовки. Технология планирования процесса спортивной подготовки. Технология</p>	<p>- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений; - тестирование.</p>	9

		<p>планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе спортивной подготовки. Технология построения спортивной подготовки в структуре тренировочных циклов. Частные методики спортивной подготовки в различных учреждениях системы дополнительного образования.</p>		
	2.2	<p>Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре больших тренировочных циклов. Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре средних тренировочных циклов. Современные технологии и методики построения спортивной подготовки в структуре малых тренировочных циклов. Современные технологии и методики планирования спортивной подготовки в соответствии с ФГТ и ФС по видам спорта. Современные технологии и методики планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>- практические задания с проблемными ситуациями; - проектирование практико-ориентированных заданий.</p>	9

#### **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.

## 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-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

Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Вестник спортивной науки (журнал)	<a href="https://www.vniifk.ru/journal_vsn.php">https://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Культура физическая и здоровье (журнал)	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
«Культура здоровой жизни» (журнал)	<a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	<a href="https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/">https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

## 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, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Так, лекционный курс основывается на сочетании классических образовательных технологий и технологий лекции с использованием мультимедиа и лекции с использованием презентаций. Большая часть приходится на практические занятия, в которых используются активные образовательные технологии, включающие работу в группах по проектированию и моделированию спортивной подготовки, учебные дискуссии и решение ситуационных задач.

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

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

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет 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 подготовки в системе дополнительного образования. 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.