

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 360 часа(ов), 10 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

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

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов знаний, умений и опыта профессиональной деятельности в теории и методике спортивной тренировки.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» относится к дисциплинам «обще профессионального» модуля. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Педагогическое мастерство преподавателя по АФК и С», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Моделирование тренировочного процесса по АФК и С», «Теория и методика физической культуры».

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 10 зачетных(ые) единиц(ы), 360 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость					360
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	34	32	30	128
Лекционные (ЛК)	16	17	16	15	64
Практические	16	17	16	15	64

(семинарские) (ПЗ, СЗ)					
Лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	74	40	42	196
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Зачет	Зачет	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
ОПК-2	<p>ОПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры;</li> <li>- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;</li> <li>- закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</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</li> </ul>

здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;

- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.2. Умеет:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры;

- планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- определять цели, задачи,

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;

- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки;

- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений);

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

Уметь: 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;

- 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;

основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;

- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;
- выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и

- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений);
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

Владеть: 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;
- 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;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки;
- методики обучения технике

	<p>использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;</li> <li>- выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>	<p>спортивных дисциплин (упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>
ОПК-4	<p>ОПК-4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, функциональной</li> </ul>	<p>Знать: - методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического</p>

<p>подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные составляющие педагогического контроля, методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</li> <li>- нормативные требования и показатели физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния, представленные в федеральных стандартах спортивной подготовки по адаптивным видам спорта, программах по адаптивной физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по адаптивной физической культуре;</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в адаптивных видах спорта;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-воспитательного и тренировочного процесса.</li> </ul>	<p>состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- нормативные требования и показатели физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния, представленные в федеральных стандартах спортивной подготовки по адаптивным видам спорта, программах по адаптивной физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по адаптивной физической культуре;</li> </ul> </li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в адаптивных видах спорта;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-воспитательного и тренировочного процесса.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения</li> </ul>
---	--

физической подготовленности в адаптивных видах спорта;

- особенности оценивания процесса и результатов учебно-воспитательного и тренировочного процесса.

ОПК-4.2. Умеет:

- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;

- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

- оценивать функциональное состояние организма по результатам медико-биологического исследования;

- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических

процессов, состояний и свойств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности

педагогического контроля при осуществлении учебно-воспитательного и тренировочного процесса;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом;

- интерпретировать результаты тестирования подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом.

Владеть: - проведения тестирования подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом;

- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом.



лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении учебно-воспитательного и тренировочного процесса;

- пользоваться контрольно-измерительными приборами;

- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом;

- интерпретировать результаты тестирования подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом.

ОПК-4.3. Имеет опыт:

- проведения антропометрических измерений;

- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;

- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;

- применения базовых методов и методик исследования

	<p>психических процессов, состояний и свойств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся адаптивным спортом.</li> </ul>	
ОПК-7	<p>ОПК-7.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфофункциональные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- кризисы лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием;</li> <li>- сенситивные периоды развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- сенситивные периоды развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в соответствии с возрастными периодами;</li> <li>- особенности и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- особенности влияния физических нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul> <p>Уметь: - планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом,</p>	<p>Знать: - влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- сенситивные периоды развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- сенситивные периоды развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в соответствии с возрастными периодами;</li> <li>- особенности и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- особенности влияния физических нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul> <p>Уметь: - планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом,</p>

развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности и методики развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- особенности влияния физических нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-7.2. Умеет:

- использовать при организации и планировании занятий по адаптивной физической культуре морфофункциональные и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом, оказывающих влияние на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать особенности и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при

оказывающих влияние на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планировать содержание занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать особенности и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;

Владеть: - планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом, оказывающих влияние на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития

проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- использовать особенности и методики развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- использовать особенности влияния физических нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом.

ОПК-7.3. Имеет опыт:

- организации и планирования занятий по адаптивной физической культуре с учетом морфофункциональных и психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом, оказывающих влияние на развитие физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с

тех или иных функций у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- планирования содержания занятий адаптивной физической культурой и спортом с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использования особенностей и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;

	<p>отклонениями в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования особенностей и методики развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- использования особенностей и методики развития психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом;</li> <li>- использования особенностей влияния физических нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья при планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и спортом.</li> </ul>	
ОПК-9	<p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность компенсации оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- фазы компенсаторных процессов различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- психологическая и психофизиологическая составляющая компенсаторных возможностей;</li> <li>- внутрисистемная и межсистемная формы компенсации;</li> <li>- условия формирования компенсаторных возможностей;</li> <li>- методы формирования</li> </ul>	<p>Знать: - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.</li> </ul> <p>Уметь: - формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной</li> </ul>

компенсаторных процессов;

- компенсаторные процессы в преодолении отрицательных последствий нарушенных функций и нормализации развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;
- технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.

ОПК-9.2. Умеет:

- использовать методы формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- оказывать коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной

физической культуры;

- использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;
- использовать технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Владеть: - формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;

- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- использования методик оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;
- использования технологий формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.

	<p>физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- использовать технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.</li> </ul> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой;</li> <li>- оказания коррекционного воздействия физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;</li> <li>- использования методик оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы;</li> <li>- использования технологий формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.</li> </ul>	
ОПК-13	<p>ОПК-13.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к</li> </ul>	<p>Знать: - положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным</p>

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 адаптивной 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 адаптивного физического

контингентом обучающихся и занимающихся;

- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;
- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;

Уметь: - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;

- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и



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 и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной 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 физических нагрузок;

- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;

- основные и дополнительные формы занятий;

- технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту;

- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

- организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования;

- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной

методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности,

индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;

Владеть: - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;

- решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности,

индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определения средств и величины

общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту;

- терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта;

- способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте;

- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

- методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.

ОПК-13.2. 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 человека с заданной результативностью;

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

- описать влияние различных

физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;

средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;

- определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной

подготовки;

- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;

- планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-13.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- проведения анатомического анализа физических упражнений;

- биомеханического анализа статических положений и движений человека;

- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;
- решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач;
- использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки;
- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта;</li> <li>- планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;</li> <li>- планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.</li> </ul>	
ПК-2	<p>ПК.2.1. Осуществляет отбор лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп для занятий адаптивной физической культурой и спортивной подготовкой по виду спорта.</p> <p>ПК.2.2. Планирует тренировочный и соревновательный процесс по адаптивной физической культуре и спортивной подготовке по виду спорта, учитывает и анализирует результаты у лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.</p> <p>ПК.2.3. Совершенствует тренировочный и соревновательный процесс по</p>	<p>Знать: - методические особенности планирования тренировочного и образовательного процесса по программам адаптивной физической культуры;</p> <p>- методические принципы отбора лиц с ОВЗ для занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Уметь: - планировать тренировочный процесс, используя методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в адаптивной физической культуре и спорте;</p> <p>- планировать соревновательный процесс, используя методическое обеспечение физкультурно-</p>

	<p>адаптивной физической культуре и спортивной подготовке по виду спорта у лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.</p>	<p>оздоровительной работы в адаптивной физической культуре и спорте;</p> <p>Владеть: - совершенствования тренировочного процесса используя методическое обеспечение по адаптивной физической культуре и спортивной подготовке по виду спорта у лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- совершенствования соревновательного процесса используя методическое обеспечение по адаптивной физической культуре и спортивной подготовке по виду спорта у лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>
--	---	--

### 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.	<p>Основные понятия в теории и методике СТ. Роль дисциплины ТМСТ в системе подготовки спортсменов. Принципы спортивной тренировки. Методические особенности реализации общепедагогических принципов, специфические приемы. Методы спортивной</p>	18	4	4	0	10

			<p>тренировки.          Методические особенности использования общепедагогических, практических методов спортивной тренировки.          Средства спортивной тренировки.          Специфические средства.</p>					
2	2.1	Особенности построения круглогодичной системы тренировки	<p>Периодизация тренировочного процесса. Виды подготовки в процессе спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсменов. Ее роль в деятельности спортсменов. ОФП и СФП. Тактическая подготовка. Место тактической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.</p>	108	17	17	0	74
3	3.1	Комплексный контроль.	<p>Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена. Его содержание. Этапный контроль. Комплексный контроль: текущий, оперативный контроль (из содержание). Контроль нагрузок в системе комплексного контроля Контроль физической подготовленности спортсмена.</p>	72	16	16	0	40
4	4.1	Многолетняя подготовка спортсмена	<p>Контроль технической подготовленности спортсмена. Оценка умений спортсмена. Учет в системе подготовки спортсмена.</p>	72	15	15	0	42



			Учет тренировочного процесса. Содержание учета Структура процесса спортивной подготовки спортсмена. Система многолетней подготовки спортсмена, ее методические положения. Подготовка спортсмена на начальном этапе спортивной тренировки.					
Итого				270	52	52	0	166

### 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 методики СТ. Роль дисциплины ТМСТ в системе подготовки спортсменов.	Понятия: физическая культура, спорт высших достижений, спортивная деятельность, физическая подготовка, физическое развитие, физические способности, физические упражнения, содержание и форма ФУ. Методический прием, подход. Двигательное умение, навык, нагрузка, объём, интенсивность, виды подготовки.	4
	1.1	Принципы спортивной тренировки. Методические особенности реализации общепедагогических принципов, специфические приемы.	Общие педагогические принципы: наглядности, доступности, активности, индивидуализаций и др. Принципы спортивной тренировки: Единство углублённой специализаций, направленной к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса. Постепенность увеличение нагрузки, вариативность нагрузки, цикличность тренировочного процесса.	4
	1.1	Методы спортивной тренировки.	Общепедагогические методы: Словесные, наглядные. Практические методы: Методы строго	4

		Методические особенности использования общепедагогических, практических методов спортивной тренировки.	регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. На освоение техники, на развитие двигательных качеств. Непрерывные методы: интегральный, игровой, соревновательный.	
	1.1	Средства спортивной тренировки. Специфические средства.	Специфические средства: Три группы – избранные, специфические, общеподготовительные. Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства тренировки. Материально-технические средства. Средства психологического воздействия.	4
2	2.1	Периодизация тренировочного процесса.	Годичный тренировочный цикл – структурная единица многолетней системы. Циклы, периоды, этапы, их продолжительность, содержание. Объективная закономерность развития спортивной формы, этапы ее формирования, средства подготовительного периода, соревновательного периода, задачи.	4
	2.1	Виды подготовки в процессе спортивной тренировки.	Техническая подготовка: Роль технической подготовки, критерии технического мастерства, оценка эффективности техники. Средства, методы обучения и совершенствования техники. Методические приемы в технической подготовке.	4
	2.1	Физическая подготовка спортсменов. Ее роль в деятельности спортсменов. ОФП и СФП.	Общефизическая подготовка: задачи, средства на различных этапах подготовки. Специальная физическая подготовка: задачи, средства на различных этапах подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле.	5
	2.1	Тактическая подготовка. Место тактической подготовки в	Индивидуальная, групповая, командная тактика. Пассивная, активная, смешенная тактика. Задачи тактической подготовки. Средства. Методические приемы тактической	4

		тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.	подготовки в обучении.	
3	3.1	Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена. Его содержание. Этапный контроль.	Регистрируемые показатели комплексного контроля. Контроль соревновательной деятельности в этапном периоде. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за состоянием спортсмена.	4
	3.1	Комплексный контроль: текущий, оперативный контроль (из содержание).	Контроль соревновательной и тренировочной деятельности. Задачи и функции текущего и оперативного контроля. Контроль внешней среды.	4
	3.1	Контроль нагрузок в системе комплексного контроля	Контроль специализированной нагрузки. Контроль сложно-координационной нагрузки. Направленность и величина нагрузки. Матрица контроля нагрузок в игровых видах спорта.	4
	3.1	Контроль физической подготовленности спортсмена.	Система контрольных упражнений на различных этапах подготовки в различных видах спорта: циклические виды спорта, скоростно-силовые, сложно-координационные виды.	4
4	4.1	Контроль технической подготовленности спортсмена. Оценка умений спортсмена.	Объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, эталон техники. Виды оценивания технической подготовки: интегральная, дифференцированная и суммарная оценка.	4
	4.1	Учет в системе подготовки спортсмена. Учет тренировок	Учет тренировочного процесса в УДО. Виды учета, содержание. По этапный учет: сроки проведения, содержание. Текущий учет: содержание регистрируемые	3

		очного процесса. Содержание учета	параметры, средства. Оперативный учет: содержание. Документы учета тренировочного процесса в ДЮСШ.	
	4.1	Структура процесса спортивной подготовки спортсмена. Система многолетней подготовки спортсмена, ее методические положения.	Многолетний процесс подготовки спортсменов. Методические положения построения многолетней системы. Сенситивные периоды развития физических способностей. Возрастные границы подготовки на этапах.	4
	4.1	Подготовка спортсмена на начальном этапе спортивной тренировки.	Задачи этапа начальной подготовки. Учет морфофизиологических особенностей детей. Виды подготовки начального этапа, их содержание, средства и методы. Особенности обучения двигательным действиям на начальном этапе.	4

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

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основные понятия в теории и методики СТ. Роль дисциплины ТМСТ в системе подготовки спортсменов.	Место дисциплины в системе подготовки бакалавров. Термины и понятия, отражающие специфику деятельности бакалавров.	4
	1.1	Принципы спортивной тренировки. Методические особенности реализации общепедагогических принципов,	Реализация общепедагогических принципов в тренировочном процессе. Реализация специфических принципов.	4

		специфические приемы.		
	1.1	Методы спортивной тренировки. Методические особенности использования общепедагогических, практических методов спортивной тренировки.	Словесные, наглядные методы и их реализация в спортивной тренировке. Разновидности методов, методические приемы и их реализация.	4
	1.1	Средства спортивной тренировки. Специфические средства.	Методические особенности, используемые в спортивной тренировке. Две группы средств: - для ускорения восстановления работоспособности; - для становления, сохранения тренированности.	4
2	2.1	Периодизация тренировочного процесса.	Факторы, обуславливающие деление годового тренировочного цикла на периоды, этапы. Взаимосвязь состояния спортивной формы с периодами подготовки.	4
	2.1	Виды подготовки в процессе спортивной тренировки.	Краткая характеристика видов подготовки. Классификация спортивной техники по сходным критериям. Критерии технического мастерства. Задачи технической подготовки. Средства, методы, методические приемы в технической подготовке.	4
	2.1	Физическая подготовка спортсменов. Ее роль в деятельности спортсменов. ОФП и СФП.	Классификация видов спорта по показателям важности двигательных качеств. Задачи ОФП в структуре подготовки, средства и методы реализации ОФП.	5
	2.1	Тактическая подготовка. Место тактической	Содержание понятия тактика. Виды тактик, задачи тактической подготовки. Фазы тактических действий. Средства обучения и	4

		подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.	совершенствования тактической подготовки.	
3	3.1	Комплексный контроль в системе подготовки спортсмена. Его содержание. Этапный контроль.	Регистрируемые показатели контроля. Группы тестов комплексного контроля. Тесты в состоянии покоя. Стандартные тесты. Тесты с максимальной нагрузкой. Измеряемые показатели.	4
	3.1	Комплексный контроль: текущий, оперативный контроль (из содержание).	Контроль за соревновательной, тренировочной деятельностью. Контроль за состоянием спортсмена. Контроль за состоянием внешней среды.	4
	3.1	Контроль нагрузок в системе комплексного контроля	Специализированная нагрузка. Координационная сложность нагрузки. Направленность нагрузки. Величина нагрузки.	4
	3.1	Контроль физической подготовленности спортсмена.	Классификация видов спорта по схожести содержанию физической подготовки. Циклические виды спорта. Сложно-координационные виды спорта. Скоростно-силовые виды спорта.	4
4	4.1	Контроль технической подготовленности спортсмена. Оценка умений спортсмена.	Объем техники. Разносторонность техники. Эффективность техники. Виды оценки эффективности техники.	3
	4.1	Учет в системе подготовки спортсмена. Учет тренировок	Поэтапный учет. Текущий учет. Оперативный учёт. Документы учета тренировочной деятельности.	4

		очного процесса. Содержание учета		
	4.1	Структура процесса спортивной подготовки спортсмена. Система многолетней подготовки спортсмена, ее методические положения.	Единая педагогическая система задач, средств и методов. Целевая направленность на достижение высшего спортивного мастерства. Оптимального соотношения различных сторон подготовки. Неуклонный рост объема средств ОФП, СФП. Поступательно увеличение объема интенсивности нагрузки. Соблюдение постепенности увеличения нагрузки. Одновременность воспитания всех физических качеств.	4
	4.1	Подготовка спортсмена на начальном этапе спортивной тренировки.	Задачи начального этапа. Возрастные границы этапа. Сенситивные периоды развития физических качеств. Физиологические особенности построения занятий с детьми.	4

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

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

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

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретические основы спортивной тренировки	Словарь Опорный конспект Устный опрос Подготовка доклада Реферат	40
2	2.1	Методические основы спортивной тренировки. Виды подготовки (физическая,	Опорный конспект Устный опрос Составление таблиц Индивидуальное	74

		техническая, тактическая)	творческое задание Подготовка презентаций	
3	3.1	Контроль и учет в спортивной подготовке.	Опорный конспект Устный опрос Индивидуальное творческое задание Составление таблицы Составление тезисов	40
4	4.1	Структура процесса спортивной подготовки спортсмена.	Опорный конспект Устный опрос Индивидуальное творческое задание Составление таблицы Составление тезисов	42

#### **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. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие / М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2016. – 222 с.
2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.
3. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.
4. Фетисов, А.А. Рабочая тетрадь по производственной практике [Текст]: учебно-методическое пособие/ А.А. Фетисов, В.С. Астафьев, М.Ю. Федорова; ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского. – Чита: [б.и.], 2009. – 67 с.
5. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. Пособие/ Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. – 11-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 480 с.

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие [Электронный



ресурс] : науч.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 256 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9159>. — Загл. с экрана.

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. 30 Железняка. - 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. - (Высшее проф. образование).

2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки/ В.Н. Платонов. – Киев: Вища шк., 1984.- 352с.-1-30

3. Теория обучения : учеб. пособие / под ред. И.П. Андриади. - Москва : Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).

4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. - Москва : Сов. спорт, 2010. - 392 с. : ил.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

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

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

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

Название	Ссылка
Поисковая система «Яндекс»	<a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a>
Поисковая систем Google (Россия)	<a href="http://www.google.ru">http://www.google.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:

## 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 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

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

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

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

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

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

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к

практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе практических занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение данной дисциплины, часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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