

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	8
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	8
3.1 Учебно-тематический план	8
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	9
4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	14
5.1 Учебная литература	15
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ...	16
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	16
6. Иные сведения и (или) материалы.	16
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	17
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	17

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-1, ОПК-3, ПК-1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Общепрофессиональная	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
Профессиональная		ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха	Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта Б1.О.02.04 Спортивная биохимия Б1.О.02.05 Спортивная медицина Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.11 Спортивная метрология Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	обучающихся.	
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p>	<p>Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса</p> <p>Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту</p> <p>Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм</p> <p>Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию</p> <p>Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике</p> <p>Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики</p> <p>Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций</p> <p>Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки</p>
<p>ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.</p>	<p>ПК.1.1. Знает теоретические основы физической культуры.</p> <p>ПК.1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки.</p> <p>ПК.1.3. Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся .</p> <p>ПК.1.4. Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры.</p>	<p>Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса</p> <p>Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий</p> <p>Б1.В.03 Теория и методика обучения единоборствам</p> <p>Б1.В.04 Теория и методика обучения спортивным танцам</p> <p>Б1.В.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике</p> <p>Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике</p> <p>Б2.В.01(П) Профильная практика по избранному виду спорта</p>

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности планирования проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; – особенности планирования процесса учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп; – современные методики диагностики и способы обработки и оценки результатов диагностики. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и применять различные виды планов учебно-тренировочного процесса; – использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности; – использовать достижения науки для планирования учебно-тренировочного процесса. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; – способами планирования и построения учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и кон-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики развития физических качеств средствами различных видов спорта; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами различных видов спорта; – психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться спортивным инвен-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	<p>контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p>	<p>тарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике движений; – корректно подбирать приемы и средства для устранения ошибок при выполнении упражнений. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
<p>ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.</p>	<p>ПК.1.1. Знает теоретические основы физической культуры.</p> <p>ПК.1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки.</p> <p>ПК.1.3. Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся.</p> <p>ПК.1.4. Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятийный аппарат дисциплин, служащих основой физической культуры; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным действиям; – особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; – ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; – использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. – выбирать методики диагностики; – создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; – оценить и интерпретировать результаты диагностики. – подобрать методику развития фи-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>зических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методологией преподавания физической культуры; – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; – знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; – умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; – способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся.

2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1.Общая трудоёмкость дисциплины	360	360
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	112	34
Аудиторная работа (всего):	112	34
в том числе:		
лекции	28	10
практические занятия, семинары	56	18
практикумы		
лабораторные работы	28	6
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы/контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	176	308
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 4 – экзамен; семестр 5 – экзамен	9 (II курс, летняя сессия – экзамен); 9 (III курс, зимняя сессия – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			СРС	Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия				
			лекц.	практ.			
Семестр 4.							
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	20	2	8	10	УО, ПР	
2.	Соревновательная (состязательная) деятельность	20	2	8	10	УО, ПР	

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			СРС	Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия				
			лекц.	практ.			
	спортсмена и система спортивных соревнований.						
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	30	2	8	20		УО, ПР
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	20	2	8	10		УО, ПР
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	30	2	8	20		УО, ПР
6.	Структура спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	30	2	8	20		УО, ПР
7.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	30	2	8	20		УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36					УО-3
	ИТОГО по семестру 4:	216	14	56	110		
Семестр 5.							
1.	Средства и методы спортивной тренировки. Современные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	30	4	8	18		УО, ПР
2.	Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта.	28	4	8	16		УО, ПР
3.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	26	4	6	16		УО, ПР
4.	Соревнование как главный атрибут спорта.	24	2	6	16		УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36					УО-3
	ИТОГО по семестру 5:	144	14	28	66		
	Всего:	360	28	84	176		

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			СРС	Формы ² текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия				
			лекц.	практ.			
II курс, летняя сессия							
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	30	2	2	26		УО, ПР
2.	Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	28		2	26		УО, ПР
3.	Общая характеристика системы подготовки спортс-	29		2	27		УО, ПР

² УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы ² текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
	мена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.					
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	30		2	28	УО, ПР
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	30		2	28	УО, ПР
6.	Структура спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	30	2	2	26	УО, ПР
7.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	30		2	28	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	9				УО-3
ИТОГО по курсу:		216	4	14	189	
III курс, зимняя сессия						
1.	Средства и методы спортивной тренировки. Современные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	34	2	2	30	УО, ПР
2.	Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта.	34	2	2	30	УО, ПР
3.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	36	2	4	30	УО, ПР
4.	Соревнование как главный атрибут спорта.	31		2	29	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	9				УО-3
ИТОГО по курсу		144	6	10	119	
Всего:		360	10	24	308	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	<p>Теория и методика тренировочного процесса как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена.</p> <p>Основная проблематика общей теории и методики тренировочного процесса, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики.</p> <p>Теория и методика тренировочного процесса как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.</p> <p>Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное дви-</p>

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		жение и др.
2.	Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки. Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий: спортивная тактика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план.
6.	Структура спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
7.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов плани-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
8.	Средства и методы спортивной тренировки. Современные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	Учет и использование в спортивной тренировке общих средств и методов. Физические упражнения – основное средство спортивной тренировки в различных видах спорта. Практические методы тренировки и их содержание. Равномерный метод тренировки и обоснование необходимости его использования как общей физической подготовки, профилактики перенапряжения и перетренировки во всех видах спорта. Повторный метод: преимущества и потенциальные опасности его использования. Интервальный метод, его допустимость и эффективность. Специфические средства спортивной тренировки в зависимости от вида спорта.
9.	Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта.	Физическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание силовой, скоростно-силовой подготовки. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки в различных видах спорта. Общие представления о специальных дополнительных факторах силовой подготовки (специализированное питание, электростимулирование и др.). Проблема регулирования мышечной массы спортсмена в отдельных видах спорта. Развитие скоростных способностей. Проблема предупреждения и преодоления скоростного барьера. Воспитание выносливости. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых при развитии выносливости. Особенности методики совершенствования гибкости. Проблемы коррекции осанки и регулирования массы тела. Преимущественное развитие отдельных физических качеств в определенных видах спорта. Техническая подготовка. Особенности развития координационных способностей спортсмена и их роль в технической подготовке. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.
10.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	Микро-, мезо- и макроструктура тренировочного процесса в различных видах спорта. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. Типы микроциклов и правила их построения. Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса, особенности их построения в различных видах спорта. Типы мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов).
11.	Соревнование как главный атрибут спорта.	Правила и положения соревнований, особенности их составления в различных видах спорта. Сценарий подготовки и проведения соревнований в соответствии с видом спорта.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России: общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий - любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий - достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий). Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2.	Соревновательная (со- стязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделиро- вание соревновательной деятельности как одно из важных условий це- ленаправленного совершенствования отдельных сторон подготовлен- ности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях. Содержание и особенности моделей со- ревновательной деятельности в некоторых видах спорта.
3.	Общая характеристика си- стемы подготовки спортс- мена. Основные зако- номерности и принципы подготовки спортсмена.	Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализа- ции и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства по- степенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагруз- кам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности трени- ровочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревнова- тельной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.
4.	Система спортивной тре- нировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движе- ний.	Критерии и разновидности классификации средств спортивной подго- товки. Соревновательные, специально-подготовительные и общепод- готовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общепедагогических и других средств подготовки спортсменов. Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу получения информации, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. Их содержание и характерные особен- ности.
5.	Основные стороны подго- товки спортсмена. Исполь- зование спортивного ин- вентаря и контрольно- измерительных приборов.	Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно- тактического мастерства - тактические знания, умения, навыки и каче- ства тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактиче- ской подготовки в различных видах спорта. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и зна- чение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологиче- ской подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологическо- го обеспечения спортивной деятельности. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значе- ние и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготов- ки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспи- тания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортс- менов. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности ком- плексных проявлений всех сторон подготовленности в соревнователь- ной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготов- ки.
6.	Структура спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревнова- тельном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенден- ции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.
7.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управле- ния в системе подготовки спортсменов.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидно- сти контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содер- жание и технология проведения. Основные документы учета.
8.	Средства и методы спор- тивной тренировки. Со-	Специально-подготовительные и имитационные упражнения в различ- ных видах спорта. Особенности использования оздоровительных сил

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	временные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	природы и гигиенических факторов в различных видах спорта. Преимущественное использование методов тренировки в соответствии со спецификой вида спорта (метод максимальных усилий, «горка», «пирамида», метод круговой тренировки и т.д.). Специфические методы спортивной тренировки, направленные на совершенствование различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической пр.).
9.	Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта.	Общие и частные задачи технической подготовки на разных этапах многолетней подготовки в различных видах спорта. Единство технической и тактической подготовки спортсмена. Особенности технической подготовки в циклических видах спорта, спортивных играх и единоборствах, сложно координационных видах спорта. Тактическая подготовка. Общие положения и задачи тактической подготовки и критерии их реализации. Условия оптимизации тактической подготовки и применение тактических упражнений. Взаимосвязь стратегии и тактики соревновательной деятельности. Особенности тактической подготовки в игровых видах спорта и единоборствах, циклических и скоростно-силовых видах спорта, сложно координационных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки, методические приемы. Основанные на специфике вида спорта. Психологическая подготовка. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта. Ведущие моральные, волевые и нравственные качества и особенности их развития в отдельных видах спорта. Нравственное воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта. Мотивация для занятий различными видами спорта, поддержание желаний совершенствоваться в избранном виде спорта. Принципы формирования и регулирования межличностных отношений в условиях спортивной деятельности в командных и индивидуальных видах спорта. Интеллектуальная подготовка спортсмена и ее роль в формировании тактического мышления.
10.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	Особенности периодизации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта. Определяющие черты, цели задачи периодов большого цикла подготовки: подготовительного, соревновательного, переходного. Особенности периодов по составу средств, методов и по динамике нагрузок. Длительность и варианты структуры периодов большого цикла. Тренировочные макроциклы неодногодичной длительности. Особенности построения олимпийского цикла подготовки.
11.	Соревнование как главный атрибут спорта.	Структура соревновательной деятельности. Сущность и формы спортивных соревнований. Функции спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам. ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение	80 (100% / баллов прив-	Лекционные занятия	3 балла – посещение 1 лекционного занятия.	3 - 18
		Практические за-	3 балла – посещение 1 практиче-	30-40

заданий.	денной шкалы)	нятия	ского занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	
		Итоговый тест	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 27 баллов (66 - 84% правильных ответов) 35 баллов (85 - 100% правильных ответов)	18-42
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация экзамен	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. – Электронные текстовые данные. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Завьялова, Т. А. Теория и методика избранного вида спорта :учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва:Юрайт, 2019. – 189 с. – (Серия :Университеты России). – ISBN 978-5-534-07551-9. – URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-438824>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2017. – 108 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Кучешева, И.Л. Sport : учебное пособие / И. Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2015. – 106 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т. А. Семенова. – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 448 с.– URL: <http://znanium.com/catalog/product/952304>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

1.	<p>225 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: <i>стационарное</i> - экран; <i>переносное</i> - ноутбук, проектор.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p>126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий практического типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p>Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p>106 Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.</p> <p>Оборудование: компьютеры (4 шт.).</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Спортивная Россия. Открытая платформа: <http://www.infosport.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

1. Теория и методика тренировочного процесса.
2. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
3. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.
4. Спортивная тренировка.
5. Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.
6. Физическая подготовка.
7. Техническая подготовка.
8. Тактическая подготовка.
9. Структура тренировочного процесса.
10. Планирование и контроль.
11. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).
12. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.
13. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.
14. Структура и особенности соревновательной деятельности.
15. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Характеристика состояния понятийного аппарата теории спорта. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность, его роль в структуре современного общества. Характеристика функций спорта в обществе.
2. Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.
3. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире и России. Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.
4. Концептуальные представления о подготовке спортсмена (цель подготовки, требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки).
5. Теория спортивных соревнований (сущность спортивного соревнования; многообразие и классификация соревнований в современном спорте; современные подходы к построению теории спортивно-соревновательной деятельности и разработке рациональных оснований для формирования их системы).
6. Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки, их характеристика.
7. Классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности.
8. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.
9. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи, соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.
10. Техническая подготовка, ее виды и основные задачи. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
11. Тактическая подготовка, ее виды и основные задачи. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

12. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

13. Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Представления о закономерностях, лежащих в основе циклической структуры спортивной тренировки. Проблема совершенствования технологии управления процессом развития спортивной формы.

14. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

15. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

16. Структура больших циклов тренировки (макроциклов): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

17. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

18. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.

19. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

20. Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов и организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.

21. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор», спортивные способности и задатки. Место отбора в системе многолетней подготовки. Цель, задачи, функции, ступени, критерии ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

22. Основы построения тренировки юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов.

23. Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов. Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

24. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

25. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годовом макроцикле. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

26. Виды и разновидности «массового» спорта в обществе. Основные закономерности и принципы построения подготовки спортсменов «массовых» разрядов

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))