

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 тренировок. 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. | <p>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.</p> |
| 9. | Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта. | <p>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.</p> |
| 10. | Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп. | <p>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).</p> |
| 11. | Соревнование как главный атрибут спорта. | <p>Правила и положения соревнований, особенности их составления в различных видах спорта. Сценарий подготовки и проведения соревнований в соответствии с видом спорта.</p> |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 1. | Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе. | <p>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.</p> <p>Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.</p> <p>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).</p> <p>Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.</p> <p>Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.</p> <p>Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.</p> |

| № 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 приве- | 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))