

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
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.04.06 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
очная

Год набора **2025**

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РПД К.М.04.06 Теория и методика тренировочного процесса

Сведения об утверждении:
2025 год набора

На 2025 / 2026 учебный год

утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 10 от 18.03.2025 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 11.03.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 8 от 27.02.2025 г.) зав. кафедрой А.Н. Аксенова

Содержание

1. Цель дисциплины	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	6
3.1 Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	11
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	12
5.1. Учебная литература	12
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины	13
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	13
6. Иные сведения и (или) материалы.	13
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	13
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации ...	14

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-4, ОПК-9.

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	ОПК-4.1. Владеет средствами и методами физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. ОПК-4.2. Знает основные требования к местам проведения соревнований, оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований. ОПК-4.3. Владеет навыками организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	Знает: – основы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта; – требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта. Умеет: – применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта. Владеет: – средствами и методами физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта; – навыком организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	ОПК-9.1. Применяет базовые методы тестирования подготовленности занимающихся. ОПК-9.2. Анализирует и интерпретирует результаты измерения физической подготовленности занимающихся. ОПК-9.3. Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе	Знает: – методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; – методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола. Умеет: – интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень их соответствия контрольным нормативам; – оценивать эффективность статических положений и движений человека; – подбирать и применять контрольные упражнения для контроля и оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся; – применять различные методы для тестирования физического состояния

	квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	занимающихся (видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилόμεтрию, эргометрию, методы антропометрии, мионометрии и телеметрии), а также для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. Владеет навыком: – проведения антропометрических измерений; – применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; – применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта.
--	--	---

2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость дисциплины	252
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	79
Аудиторная работа (всего):	79
в том числе:	
лекции	28
практические занятия, семинары	48
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	3
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	137
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 3 – зачет; семестр 4 – экзамен (36ч.)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
Семестр 3.						
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	12	2	4	6	УО, ПР
2.	Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	12	2	4	6	УО, ПР
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	16	2	4	10	УО, ПР
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	18	2	6	10	УО, ПР
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	18	2	6	10	УО, ПР
6.	Структура спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	16		6	10	УО, ПР
7.	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	16		6	10	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
	ИТОГО по семестру 3:	108	12	20	76	
Семестр 4.						
1.	Средства и методы спортивной тренировки. Современные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	24	4	8	12	УО, ПР
2.	Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта.	24	4	8	12	УО, ПР
3.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	28	6	10	12	УО, ПР
4.	Соревнование как главный атрибут спорта.	29	4	10	15	УО, ПР
	Курсовая работа	3				ПР-5
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	ИТОГО по семестру 4:	144	14	28	61	
	Всего:	252	28	48	137	

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.

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – 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.	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. 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. Теория и методика тренировочного процесса как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение 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 крите-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		рии 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 планирования.
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 соревно-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ваний в соответствии с видом спорта.
Содержание практических занятий		
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; лично-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.
2.	Соревновательная (со- стязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.	Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные 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 особенности.
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Особенности тактики в различных видах спорта. Основа спортивно-тактического мастерства - тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности ком-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		плексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.
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, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.
7.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности 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, содержание и технология проведения. Основные документы учета.
8.	Средства и методы спортивной тренировки. Современные методики диагностики уровня физической подготовленности спортсмена.	Специально-подготовительные и имитационные упражнения в различных видах спорта. Особенности использования оздоровительных сил 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 желания 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 неодноголетней длительности. Особенности построения олимпийского цикла подготовки.
11.	Соревнование как главный атрибут спорта.	Структура соревновательной деятельности. Сущность и формы спортивных соревнований. Функции спортивных соревнований. Особенности

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		сти 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 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам.

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре 3.				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80	Лекционные занятия (5 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия. 2 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия.	5-10
		Практические занятия (18 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	18-36
		Устный опрос (7 тем).	За одну тему: 2 балла – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 4 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	14-28
		Письменная работа (2 работы)	За одну работу: 2 балла – правильно выполнено до 65% заданий 3 балла – правильно выполнено 86 - 100% заданий	4-6
Итого по текущей работе в семестре 3:				41-80
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практико-ориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации в семестре 3:				10-20
Суммарная оценка по дисциплине в семестре 3:				51-100
Текущая учебная работа в семестре 4.				
Посещение занятий по расписанию и	60	Лекционные занятия (9 занятий)	1 балл – посещение одного лекционного занятия.	1-9

выполнение заданий.		Практические занятия (18 занятий)	1 балл – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 2 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	18-36
		Письменная работа (3 работы)	За одну работу: 4 балла – правильно выполнено 51-65% заданий 5 балла – правильно выполнено 66-100% заданий	12-15
Итого по текущей работе в семестре 3:				31-60
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (экзамен)	40	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации в семестре 3:				20-40
Суммарная оценка по дисциплине в семестре 3:				51-100

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:

5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	225 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: – занятий практического типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). 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. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт.). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	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 годовичном 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))