

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-
тренировочных занятий**

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 **2020**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции.....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	5
3.1 Учебно-тематический план.	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	7
5.1. Учебная литература.....	7
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ...	8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	9
6. Иные сведения и (или) материалы	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	9
6.2. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации.	9

1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.В.02 «Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий» является овладение обучающимися теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, позволяющими эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-1.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональные		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 по ОПОП
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий Б1.В.03 Теория и методика обучения единоборствам Б1.В.04 Теория и методика обучения спортивным танцам Б1.В.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике Б2.В.01(П) Профильная практика по избранному виду спорта

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
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориенти-	Знает: – понятийный аппарат теории и методики физического воспитания; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным дей-

тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	роваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	ствиям; – особенности построения учебно-тренировочного процесса с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся.
---	---	---

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

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

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10
Аудиторная работа (всего):	10
в том числе:	
лекции	4
практические занятия, семинары	6
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	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	94
4. Промежуточная аттестация обучающегося	4 (III курс, летняя сессия – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
1.	Учебно-тренировочное занятие как ос- новная форма тренировочного процесса.	14	1		12	УО, ПР
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	14	1		12	УО, ПР
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	14	2		12	УО, ПР
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	14		2	12	УО, ПР
5.	Организация и проведение тренировоч- ных сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	14		2	12	УО, ПР
6.	Современные тренировочные техноло- гии. Комплексная характеристика и про- гноз спортивных достижений занимаю- щихся.	14		2	14	УО, ПР
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	20			20	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
Всего:		108	4	6	94	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировоч- ного процесса.	Термин «тренировка», «спортивная тренировка», «трениро- ванность», «подготовленность», «спортивная форма». Цели и задачи, структура и общая характеристика учебно- тренировочного занятия. Главные задачи тренировочного про- цесса. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Средства и методы спор- тивной тренировки. Характеристика, содержание, физиологи- ческое подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание. Занятия избирательной и ком- плексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и органи- зация занятий.
2.	Планирование учебно- тренировочного процесса в го- дичном цикле.	Структура годичного плана. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки. Исходные данные для составления много- летних (перспективных) планов.

3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	Организационные нормы подготовки резервов в избранном виде спорта. Возрастные особенности юных спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования. Комплектование групп. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации. Особенности подготовки в различные периоды спортивной тренировки. Основные пути совершенствования подготовки. Особенности проведения занятий. Педагогический контроль уровня подготовленности.
5.	Организация и проведение тренировочных сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	Цели и задачи, виды. Учебный план. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий во время сборов. Контрольные игры и соревнования. Подведение итогов сборов.
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	Современные методы развития двигательных способностей спортсменов. Современные методики технико-тактической и игровой подготовки в избранном виде спорта.
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления использования. Планирование средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	Практическое освоение вопросов построения тренировочного занятия по избранному виду спорта. Разработка содержания учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде для избранного вида спорта.
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	Теоретические и практические аспекты составления годового плана графика тренировки. Распределение нагрузок в годичном цикле.
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	Специфические особенности технической, тактической и физической подготовки и оценка мастерства юных спортсменов. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд разной квалификации. Разбор принципов подбора комплексов упражнений и составление конспектов для проведения комплексного тренировочного занятия.
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	Особенности проведения занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд высокой квалификации. Педагогический контроль уровня подготовленности.
5.	Организация и проведение тренировочных сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	Составление плана сборов. План-график, расписание теоретических и практических занятий: количество тренировочных занятий в день, их продолжительность, объём тренировочных нагрузок, конкретное содержание программы спортивной подготовки на весь период сборов. Распорядок дня спортсменов. Журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок. Современные технологии психологической подготовки.
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	Применение средств восстановления спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе в избранном виде 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 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная ра- бота (виды)	Сумма баллов	Виды и результа- ты учебной рабо- ты	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приве- денной шкалы)	Лекционные занятия (6 занятий)	3 балла – посещение 1 лекционного за- нятия.	3 - 18
		Практические за- нятия (6 занятий)	5 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 баллов – посещение 1 занятия и суще- ственный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполне- ние работы на 85,1-100%	30-36
		Итоговый тест	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 36 баллов (66 - 84% правильных ответов) 46 баллов (85 - 100% правильных отве- тов)	18-46
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)				
Промежу- точная атте- стация (за- чет)	20 (100% /баллов приве- денной шкалы)	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практи- коориентирован- ного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				10-20
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 литература:

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Электронные текстовые данные. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2007. – 68 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. – Электронные текстовые данные. – Но-

Новосибирск : НГТУ, 2012. – 36 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

3. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И. А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Электронные текстовые данные. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – 158 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С. А. Литвинов. – Электронные текстовые данные. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	113 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному 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 семинарского (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	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

(Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
---	--

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Педагогический сайт: <https://pedsite.ru/publications/69/>
2. Портал педагога: <https://portalpedagoga.ru/>
3. Педагогическая библиотека:
http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ.

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
14. Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
15. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
16. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
17. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
18. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
19. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
20. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
21. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа.
22. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
23. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
24. Тренировка как многолетний процесс.

6.2. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации.

Разделы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические за-
---------	---------------------------------	----------------------------

		дания и (или) задачи
Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	Общая характеристика, цели и задачи спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Стратегическое управление командой. Оперативное управление командой.	Адаптация организма спортсмена к нагрузкам. Задачи тренировочного процесса в избранном виде спорта.
Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	Средства и методы спортивной тренировки избранного вида спорта. Микроструктура и мезоструктура тренировочного процесса в избранном виде спорта.	Построение тренировки в многолетних и годичных макроциклах. Структура и общая характеристика тренировочного занятия. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание.
Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта.	Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Современные методы научного прогнозирования. Современные тенденции развития теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.	Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и Организация занятий. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки.
Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов.	Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации. Задачи подготовки в четырёхлетнем цикле.
Организация и проведение сборов.	Цели, задачи, содержание сборов. Виды тренировочных сборов. Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления и положения использования восстановительных средств. Планирование средств восстановления в тренировочном процессе.	Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок в избранном виде спорта. Современные технологии психологической подготовки. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
Современные тренировочные технологии.	Комплектование групп в ДЮСШ. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Оценка подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов в избранном виде спорта.	Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Контроль соревновательной деятельности.
Средства восстановления и стимуляции спортивной	Современные методы развития двигательных способностей в избранном виде спорта.	Организация и проведение судейства в спортивных играх. Общие положения моделиро-

работоспособности.	Современные методики технико-тактической подготовки в избранном виде спорта. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	вания и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Модели соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Морфофункциональные модели. Модельные характеристики в спортивных играх как основа спортивной ориентации и отбора. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.
--------------------	---	--

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