Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
«08» апреля 2020 г.

# 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
*очная, заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2020

**Лист внесения изменений**

в РПДБ1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол № 6а от 12.03.2020 года)

для ОПОП 2020 год набора на 2020 / 2021 учебный год
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол № 5 от 27.02.2020 года).

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 28.01.2020 года). Артемьев А.А.

*(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

**Содержание**

1. Цель дисциплины. ..... 4
1.1. Формируемые компетенции ..... 4
1.2. Индикаторы достижения компетенций ..... 4
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ..... 5
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 7
3.1 Учебно-тематический план ..... 7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы ..... 8
4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 13
5.1 Учебная литература ..... 14
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ... 15
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ..... 15
6. Иные сведения и (или) материалы. ..... 15
6.1 Примерные темы письменных учебных работ..... 15
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 16

## 1. Цель дисциплины.

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

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. |

## 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.<br>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта.<br>ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.<br>ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся. | Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности .<br>Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта.<br>Б1.О.02.04 Спортивная биохимия.<br>Б1.О.02.05 Спортивная медицина .<br>**Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса .**<br>Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта.<br>Б1.О.11 Спортивная метрология.<br>Б2.О.01(У) Учебная практика. Педагогическая практика.<br>Б2.О.02(У) Учебная практика. Тренерская практика. |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно- | ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно- | **Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса .** |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|---|
| спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.<br>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.<br>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях. | Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта.<br>Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта .<br>Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту .<br>Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм.<br>Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию .<br>Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике.<br>Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики.<br>Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности.<br>Б2.О.01(У) Учебная практика. Педагогическая практика.<br>Б2.О.02(У) Учебная практика. Тренерская практика. |

## 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 |
|---|---|---|
| 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.<br>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта.<br>ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.<br>ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся. | Знает:<br>– особенности планирования проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;<br>– особенности планирования процесса учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп;<br>– современные методики диагностики и способы обработки и оценки результатов диагностики.<br>Умеет:<br>– разрабатывать и применять различные виды планов учебно-тренировочного процесса;<br>– использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности;<br>– использовать достижения науки для планирования учебно-тренировочного процесса. |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| | | Владеет:<br>– умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики;<br>– способами планирования и построения учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп. |
| 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. | ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.<br>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.<br>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях. | Знает:<br>– методики развития физических качеств средствами различных видов спорта;<br>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности;<br>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами различных видов спорта;<br>– психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.<br>Умеет:<br>– пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях;<br>– оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике движений;<br>– корректно подбирать приемы и средства для устранения ошибок при выполнении упражнений.<br>Владеет:<br>– навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;<br>– навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |

## 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 | |
|---|---|---|
| | ОФО | ЗФО |
| 1.Общая трудоемкость дисциплины | 360 | 360 |
| 2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по | 112 | 34 |

| | | |
|---|---|---|
| видам учебных занятий) (всего) | | |
| 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 аттестацияобучающегося | 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.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | 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 спортсмена и система спортивных соревнований. | 20 | 2 | 8 | 10 | УО, ПР |
| 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 |

[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.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| 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.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | 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 спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. | 29 | | 2 | 27 | УО, ПР |
| 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 | 30 | 2 | 2 | 26 | 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.)* | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы[2] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| | различных возрастных групп. | | | | | |
| 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 |
|---|---|---|
| *Содержание лекционного курса* | | |
| 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.<br>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.<br>Теория и методика тренировочного процесса как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.<br>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. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| 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 внетренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.<br>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.<br>Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.<br>Факторы, обусловливающие 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.<br>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.<br>Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.<br>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.<br>Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.<br>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.<br>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 | 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, про- |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | спортсмена. | филактики 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.<br>Техническая подготовка. Особенности развития координационных способностей спортсмена и их роль в технической подготовке. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обусловливающих качество управления спортивными движениями. |
| 10. | Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп. | Микро-, мезо- и макроструктура тренировочного процесса в различных видах спорта. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. Типы микроциклов и правила их построения. Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса, особенности их построения в различных видах спорта. Типы мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов). |
| 11. | Соревнование как главный атрибут спорта. | Правила и положения соревнований, особенности их составления в различных видах спорта. Сценарий подготовки и проведения соревнований в соответствии с видом спорта. |
| ***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; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.<br>Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.<br>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).<br>Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.<br>Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.<br>Факторы, обусловливающие динамику роста спортивных достижений. |
| 2. | Соревновательная (состязательная) 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. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.<br>Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.<br>Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных 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 годичных, полугодичных и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.<br>Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.<br>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.<br>Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.<br>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, |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | 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.<br>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.<br>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 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 заданий. | **80** (100% / баллов приведенной шкалы) | Лекционные занятия | 3 балла – посещение 1 лекционного занятия. | 3 - 18 |
| | | Практические занятия | 3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятель- | 30-40 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ность и выполнение работы на 85,1-100% | |
| | | Итоговый тест | 18 баллов (51 - 65% правильных ответов)<br>27 баллов (66 - 84% правильных ответов)<br>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)<br>20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| | | Решение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение)<br>20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| **Итого по промежуточной аттестации** | | | | **20-40** |
| **Суммарная оценка по дисциплине**:<br>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. | **225** Учебная аудитория для проведения:<br>– занятий лекционного типа;<br>– занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья.<br>**Оборудование:** *стационарное* - экран; *переносное* - ноутбук, проектор.<br>**Учебно-наглядные пособия.**<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>**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:<br>– занятий практического типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).<br>**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.<br>**Учебно-наглядные пособия.** | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 3. | **106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов:<br>**Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая.<br>**Оборудование:** компьютеры (4 шт).<br>**Учебно-наглядные пособия**.<br>**Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>**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 спортсме-

нов.

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, обусловливающие 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 спор-

тивной 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): годичных, полугодичных 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 годичном 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)*)