

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
«11» марта 2021г.

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 2021

Новокузнецк 2021

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	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.	12
5.1 Учебная литература	13
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ...	14
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	14
6. Иные сведения и (или) материалы.	14
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	14
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	15

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы 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. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности . Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта. Б1.О.02.04 Спортивная биохимия. Б1.О.02.05 Спортивная медицина . Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса . Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта. Б1.О.11 Спортивная метрология. Б2.О.01(У) Учебная практика. Педагогическая практика. 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. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта. Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта . Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту . Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм. Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию . Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике. Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики. Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности. Б2.О.01(У) Учебная практика. Педагогическая практика. 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. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Знает: – особенности планирования проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; – особенности планирования процесса учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп; – современные методики диагностики и способы обработки и оценки результатов диагностики. Умеет: – разрабатывать и применять различные виды планов учебно-тренировочного процесса; – использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности; – использовать достижения науки для планирования учебно-тренировочного процесса.

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

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 аттестация обучающегося	семестр 4 – экзамен; семестр 5 – экзамен	9 (II курс, летняя сессия – экзамен); 9 (III курс, зимняя сессия – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной 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 трудоём- кость (<i>всего час.</i>)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной 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. Со- временные методики диагностики уровня физиче- ской 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 трудоём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ² те- кущего кон- троля и про- межуточной 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 под- готовки спортсмена.	29		2	27	УО, ПР
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники дви- жений.	30		2	28	УО, ПР
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использо- вание 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 трудоём- кость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы ² те- кущего кон- троля и про- межуточной 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
<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.

№ 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 вне-тренировочных и внесоревновательных факторов ("экзофакторов"), дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса
4.	Система спортивной тренировки. Оценка качества выполнения упражнений и коррекция техники движений.	Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов. Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки. Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки. Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).
5.	Основные стороны подготовки спортсмена. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревнований спортивным 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	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. Техническая подготовка. Особенности развития координационных способностей спортсмена и их роль в технической подготовке. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.
10.	Структура спортивной тренировки. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп.	Микро-, мезо- и макроструктура тренировочного процесса в различных видах спорта. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. Типы микроциклов и правила их построения. Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса, особенности их построения в различных видах спорта. Типы мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов).
11.	Соревнование как главный атрибут спорта.	Правила и положения соревнований, особенности их составления в различных видах спорта. Сценарий подготовки и проведения соревнований в соответствии с видом спорта.
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 (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. 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 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, 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,

№ 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. 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 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% 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) 27 баллов (66 - 84% правильных ответов) 35 баллов (85 - 100% правильных ответов)	18-42
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация экзамен	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

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

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

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

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

Дополнительная учебная литература:

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

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

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

5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

1.	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 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, 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 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): годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов.

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

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

19. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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