

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 19.05.2022 14:12:20  
Уникальный программный ключ:  
a61adf3818e92721f895b0cf41c75ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал

Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г.Ессентуки

Утверждена  
Заведующий кафедрой  
доцент В.Б. Пагиев  
протокол №2 от 31 августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика физической культуры и спорта**  
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2018

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: к.п.н., доцент В.Б. Пагиев

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от «04» декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественных дисциплин от « 31 » августа 2019 г. протокол № 2

Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах	6
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины	7
4.4. Практические занятия	11
4.5. Примерная тематика курсовых работ	14
5. Образовательные технологии	14
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	14
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	14
7.1. Основная литература	14
7.2. Дополнительная литература	14
7.3. Периодические издания	14
7.4. Интернет-ресурсы	16
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	16

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области современных теоретических и методических основ спортивной тренировки

Учебные задачи дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- Формирование знаний по основам теории и методики спортивной тренировки;
- овладеть навыками построения спортивной тренировки;
- изучить теоретические основы и методику подготовки спортсменов на различных этапах возрастного развития (детском, юношеском возрасте);
- изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
- сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

## 2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика тренировки в различных видах спорта» направлен на формирование элементов следующих общекультурных, профессиональных и специальных компетенций:

ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

ОПК-5 – владением основами профессиональной этики и речевой культуры.

ПК-4 – способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика тренировки в различных видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры		
			2	3	4
Контактные часы	<b>Всего:</b>	24	8	10	6
	Лекции (Лек)	8	2	4	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	16	6	6	4
	Лабораторные занятия (Лаб)				
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	1,1	0,3	0,3	0,5
	Курсовая работа				
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		254,4	63,7	61,7	129
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5			8,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	зачет	экзамен
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>288</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

#### 4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
1	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки	2				14		16
2	Средства и методы спортивной тренировки		2			16		18
3	Тренировочные и соревновательные нагрузки		2			16		18
4	Скоростные способности спортсменов и методика их развития					18		18
5	Сила и методика воспитания силы у спортсменов	2				14		16
6	Выносливость спортсменов и методика воспитания выносливости		2			16		18
7	Координационные способности спортсменов и методика их развития					18		18
8	Техническая подготовка спортсменов					18		18
9	Тактическая подготовка спортсменов	2				14		16
10	Психическая подготовка спортсменов					18		18
11	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.		2			16		18
12	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.		2			16		18
13	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов.	2				14		16
14	Спортивная подготовка как многолетний процесс		2			16		18
15	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		2			16		18
16	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена		2			14,4		16,4
	Зачет				0,3			0,3
	Зачет				0,3			0,3
	Подготовка к экзамену						8,5	8,5
	экзамен						0,5	0,5
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		<b>0,6</b>	<b>254,4</b>	<b>9</b>	<b>288</b>

### 4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
Цель, задачи и принципы спортивной тренировки.	<p>Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки, специфические особенности. Цель, достигаема в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки. Эволюция методики спортивной тренировки. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправленных положений деятельности тренера – преподавателя. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки.</p>
Средства и методы спортивной тренировки	<p>Общеподготовительные, специально-подготовленные и, соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной подготовки. Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Совокупность внутренинровочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внутренинровочного воздействий.</p>
Тренировочные и соревновательные нагрузки.	<p>Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузки: 1) по характеру: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частные и глобальные; 2) по величине: малые, средние, значительные, большие; 3) по величине воздействия: развивающие, поддерживающие и восстановительные; 4) по направленности: развивающие двигательные способности, совершенствующие структуру движений или тактическое мастерство спортсмена; по координационной сложности: простые и сложные движения. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работы. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых (пассивный и активный). Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.</p>
Скоростные способности спортсменов и методика их развития.	<p>Задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и</p>

	<p>сложных) и быстроты (частоты) движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).</p>
<p>Сила и методика воспитания силы у спортсменов</p>	<p>Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики развития силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена. Возрастные особенности развития силовых способностей. Средства развития силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм спортсмена. Методы развития силовых способностей (режимы работы). Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида спорта, пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки спортсменов (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).</p> <p>Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена.</p>
<p>Выносливость спортсменов и методика воспитания выносливости</p>	<p>Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена.</p>
<p>Координационные способности спортсменов и методика их развития</p>	<p>Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей. Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.</p>

<p>Техническая подготовка спортсменов</p>	<p>Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования, их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке основанных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.</p>
<p>Тактическая подготовка спортсменов</p>	<p>Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Общая и специальная тактическая подготовка. Специфические средства и методы тактической подготовки. Пути тактической подготовки в процессе тренировки. Овладение тактическими действиями. Совершенствование тактического мышления. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности. Практическая реализация тактической подготовленности.</p>
<p>Психическая подготовка спортсменов</p>	<p>Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена. Идеомоторная тренировка. Совершенствование быстроты реагирования, Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стрессовыми состояниями. Специальная психологическая подготовка. Приучение к условиям «поле боя». Тренировка в моделированных более трудных условиях. Психическая устойчивость.</p>
<p>Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.</p>	<p>Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий: водно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий: занятия избирательной направленности; занятия комплексной направленности; сочетание занятий различной направленности в тренировочном процессе. Нагрузка в занятии. Характеристика видов нагрузки. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная,</p>



	<p>круговая. Методика построения занятий. Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводные, восстановительные, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Примерные схемы тренировочных микроциклов.</p>
<p>Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.</p>	<p>Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. . Сочетание микроциклов в мезоцикле. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.</p>
<p>Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов.</p>	<p>Проблема периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта). Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Варианты построения тренировочного процесса в течение годового цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы. Определяющие черты подготовленного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; задачи, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характеры для этого периода. Система мезоциклов, типичная для подготовленного периода. Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: по направленности, составу средств и методов, динамике</p>

	<p>нагрузок. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры.</p> <p>Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; Структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона. Варианты ЭНПП. Последние дни перед стартом, в день соревнований, в день главного старта, подготовка на месте состязания в день старта.</p> <p>Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.</p>
<p>Спортивная подготовка как многолетний процесс</p>	<p>Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Цель, задачи стадии базовой подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки.</p> <p>Преимущественная направленность этапа. Задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки этапа начальной спортивной специализации, преимущественная направленность тренировки. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки. Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта.</p> <p>Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений. Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности.</p>
<p>Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями</p>	<p>Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Тренировочный процесс как объект управления. Стадии, цель, виды управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p>

	Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.
Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления).

#### 4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
Средства и методы спортивной тренировки	<i>Средство</i> - это конкретное содержание действия спортсмена, а <i>метод</i> - это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются <i>физические упражнения</i> , которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.	2
Тренировочные и соревновательные нагрузки.	Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузки: 1) по характеру: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частные и глобальные; 2) по величине: малые, средние, значительные, большие; 3) по величине воздействия: развивающие, поддерживающие и восстановительные; 4) по направленности: развивающие двигательные способности, совершенствующие структуру движений или тактическое мастерство спортсмена; по координационной сложности: простые и сложные движения. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работы. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых (пассивный и активный). Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.	2

<p>Выносливость спортсменов и методика воспитания выносливости</p>	<p>Методы воспитания выносливости. Основными методами развития общей выносливости являются: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.</p> <p>Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности</p>	<p>2</p>
<p>Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.</p>	<p>Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий: водно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий: занятия избирательной направленности; занятия комплексной направленности; сочетание занятий различной направленности в тренировочном процессе. Нагрузка в занятии. Характеристика видов нагрузки. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная, круговая. Методика построения занятий. Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Примерные схемы тренировочных микроциклов.</p>	<p>2</p>
<p>Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) Методика построения мезоциклов.</p>	<p>Микроциклы разного типа служат, образно говоря, строительными блоками, из которых складываются мезоциклы. Один мезоцикл включает как минимум два микроцикла. В существующей практике чаще всего мезоциклы состоят из трех – шести микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. Набор микроциклов при этом меняется в зависимости от общей логики развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.</p>	<p>2</p>
<p>Спортивная подготовка как многолетний процесс</p>	<p>Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Возрастные границы этапов подготовки в</p>	<p>2</p>

	<p>процессе многолетней тренировки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Цель, задачи стадии базовой подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки. Преимущественная направленность этапа. Задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки этапа начальной спортивной специализации, преимущественная направленность тренировки.</p> <p>Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки. Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта. Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений. Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности.</p>	
Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	<p>Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Тренировочный процесс как объект управления. Стадии, цель, виды управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.</p> <p>Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p>	2
Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	<p>Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления).</p>	2
	Итого:	16

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

#### 5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине «Теория и методика тренировки в различных видах спорта» используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

#### 6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компет енция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-2	<b>З3</b> – правовые нормы педагогической деятельности и образования. <b>П2</b> – выделять и анализировать структурные компоненты профессиональной педагогической деятельности.	<b>В1</b> – способностью к развитию и самосовершенствованию профессиональной деятельности. <b>В2</b> – основными функциями к осуществлению профессиональной деятельности.
ОПК-5	<b>З2</b> - особенности взаимодействия и способы коммуникации с различными субъектами педагогического процесса (учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами) <b>П1</b> - устанавливать контакт в общении, налаживать эффективное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров по общению <b>П2</b> – осуществлять взаимодействие с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами с учетом профессиональных задач <b>П3</b> - проектировать совместную деятельность в педагогических целях с учениками, родителями, коллегами и социальными партнерами	<b>В1</b> - способами эффективного взаимодействия, ориентированного на компромисс и сотрудничество <b>В2</b> – различными способами коммуникации в профессиональной деятельности
ПК-4	<b>З2</b> – теоретические основы организации и ведения работы по духовно-нравственному развитию и воспитанию обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (принципы, факторы, формы, методы и т.д.). <b>З3</b> – специфику организации учебно-воспитательного процесса с учетом возраста и пола обучающихся; <b>П1</b> – анализировать, проектировать, реализовывать средства и технологии достижения результатов воспитания и духовно-нравственного развития	<b>В1</b> – владеть современными формами, методами и средствами воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности. <b>В2</b> – владеть способами проектирования и реализации задач воспитания и духовно-нравственного развития

	обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности, опираясь на их возрастные особенности;	обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.
--	--	---

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/109462?category\\_pk=4775#authors](https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)
2. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2015.–176 с. –ISBN:978-5-9906734-3-4.– Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/109462?category\\_pk=4775#authors](https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors).

### 7.2. Дополнительная литература

1. Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Со-ветский спорт, 2010. - 464 с.
2. Шивринской С.В., Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО 2-е изд. испр и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018.189 с. – ISBN:978-5-534083-356-9. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-424884>.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
4. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
5. Горская И.Ю., Аверьянов И.В., Кондаков А.М. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации. Издательство: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 80 с. – (Серия: Бакалавриат). – Режим доступа: [https://e.lanbook.com/book/109462?category\\_pk=4775#authors](https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)).

### 7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс].  
Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

### 7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>
3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>
5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>
6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>
7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>

8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>
9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>
10. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>
11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.



### Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «1» сентября 2017г. № 2	
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018г. № 2	31.08.2018 г.