МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда, обладающих всей полнотой компетенций в сфере Физической культуры и спорта, отвечающих требованиям современного общества, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Программа ориентирована на подготовку современных специалистов в области массового спорта, фитнеса, сферу дополнительного образования в физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» является обязательной для изучения дисциплиной; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Массовый спорт; Спортивные игры с методикой преподавания; Адаптивный спорт; Метрология в физической культуре и спорте, Туризм и спортивное ориентирование; Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп; Групповые тренировки и персональный тренинг; Юнифайд-спорт; Теория и методика ВФСК «ГТО»; Северная ходьба; Фиджитал спорт, Детский фитнес; Анимационные технологии в спорте; Национальные виды спорта, прохождению практик: Учебная практика, ознакомительная практика; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

– особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса.

Уметь:

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной

направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта.

– определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека.

Владеть:

– методикой использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;

– методами антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает: требования и принципы целеполагания; принципы и методы планирования; виды и содержание планирования в физической культуре и спорте; методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования. УК-2.2. Умеет: формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; определять ожидаемые результаты решения задач; разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом. УК-2.3. Имеет опыт: планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся;	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
	разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	
ПК-3. Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес-программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПК-3.1. Знает: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. ПК-3.2. Умеет: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ. ПК-3.3. Имеет опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.	Профессиональный стандарт 05.017 Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- требования и принципы целеполагания;
- принципы и методы планирования;
- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;
- методы организации и управления в области физической культуры и спорта,

применяемые на федеральном и региональном уровнях;

– основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;

– количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

– Конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– общие основы теории и методики физической культуры;

– основные понятия теории физической культуры;

– основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;

– определять ожидаемые результаты решения задач;

– разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;

– осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;

– проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

– проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;

– ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

– разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

– использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования.

– составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для

объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь опыт:

– планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта;

– планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

– планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся;

– разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– – разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (ПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (108 час.)

Контактная работа: 37,83 час.

Самостоятельная работа: 70,17 час.

Практическая подготовка: 49,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	45
Практические занятия	24	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	
Экзамен	0,33	25,17
Всего	37,83	70,17

4. Содержание дисциплины по разделам(темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинар скоготипа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Общая характеристика системы спортивной тренировки	3	1,5	-	1,5	3	Практические задания
2.	Проектирование средств и методов спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	3	3 (1,5ПП)	-	4,5	3ПП	Практические задания
3.	Специфические принципы построения тренировочного процесса	3	1,5ПП	-	3ПП	9 (3ПП)	Практические задания
4.	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	3	1,5ПП	-	3ПП	9 (3ПП)	Практические задания
5.	Проектирование структуры управления процессом совершенствования спортивного мастерства	3	1,5ПП	-	4,5 (3ПП)	3ПП	Практические задания
6.	Технология проектирования индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса спортсмена	3	1,5ПП	-	4,5 ПП	9 (6ПП)	Практические задания
7.	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена	3	1,5ПП	-	3 ПП	9 (6ПП)	Практические задания
ИТОГО			12 9ПП	-	24 16,5ПП	45 24ПП	Экзамен

4.1. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Общая характеристика системы спортивной тренировки. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 2. Проектирование средств и методов спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.

Тема 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность

Тема 4. Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.

Тема 5. Проектирование структуры управления процессом совершенствования спортивного мастерства. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля. Корректировка и принятие решений.

Тема 6. Технология проектирования индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса спортсмена. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.

Тема 7. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Факторы, обусловливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе организации обучения по дисциплине предполагается использование групповых дискуссий, семинаров в диалоговом режиме и др. активных и интерактивных форм проведения занятий. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере образования, содействуют развитию общекультурных компетенций магистрантов.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технология смешанного обучения (аудиторная работа сочетается с взаимодействием через сайт дисциплины), технологии визуализации (презентации, инфографика).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа по освоению учебной дисциплины предполагает: подготовку к семинарским занятиям, в том числе, анализ учебной педагогической литературы с целью знакомства с актуальными проблемами по темам, работу с электронными источниками информации; выполнение заданий на семинарах в микрогруппах и парах; выполнение заданий для самостоятельной работы во внеаудиторных условиях: подготовку презентаций, докладов.

Организация консультационного взаимодействия с обучающимися (в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается посредством электронной почты преподавателя. Методические материалы для самостоятельной работы студентов содержатся на сайте дисциплины.

Типовые задания для самостоятельной работы:

- Подготовка презентаций.
- Обоснование актуальности проблемы магистрского исследования через призму общей методологии спортивной тренировки.
- Подготовка устного выступления по результатам теоретического анализа источников информации по изучаемой дисциплине.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости осуществляется при проверке практических заданий, в процессе работы в группах на практических занятиях, оценке устных ответов.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему.

Критерии оценки: Знает поверхностно ответы на поставленные вопросы. Слабо знает научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке, содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями. Может применять результаты исследования компетенций учителей в рамках единой системы оценки качества образования и модели оценки компетенций учителей с использованием единых федеральных оценочных материалов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника ВУЗа) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющим формировать отдельные части или компетенций в целом. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации.

Критерии оценки: Хорошо владеет учебным материалом. Логически выстраивает ответ на поставленный вопрос**.** Может совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования и может оценить уровень своей профессиональной компетентности. Формулирует цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей, а также учитывает и создает условия успешного самообразования в процессе учебно-профессиональной деятельности.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки: Отлично владеет учебным материалом, умеет логически рассуждать и давать правильные ответы на поставленные вопросы. Творчески подходит к решению поставленных задач. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. Определяет практические последствия предложенного решения задачи.

Промежуточный контроль осуществляется в форме экзамена. Для приёма/сдачи экзамена используется собеседование с обучающимся по вопросам билета, сформулированным преподавателем в соответствии с содержанием курса. Билет содержит два вопроса. Максимальное количество баллов, которое можно получить на экзамене – 30.

При оценивании учитываются следующие критерии:

Точный, логически построенный ответ на поставленный вопрос. Обобщает информацию о государственной и региональной политике в области физической культуры и спорта. Анализирует различные политические программы, общественные процессы. Владеет технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений.	15 бал.
Хорошо владеет информацией. Грамотно отвечает практически на все поставленные вопросы. Использует особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов. Применяет методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся	12 бал.
Достаточно владеет информацией. Не всегда применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. Может иногда применять методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся.	10 бал.
Не ответил на поставленный вопрос или не в полной мере владеет информацией о проблеме. Нет логичности в ответе.	8-0 бал.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Основы спортивной тренировки»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые задания к промежуточному контролю находятся в Приложении 2 «Фонд оценочных средств».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно- методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г. Д. Бабушкин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. 90 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64998.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/88521.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил. http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/$FILE/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2_%D0%A2_1.pdf

4. Рудницкая Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие (курс лекций): http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279 Ставрополь : СКФУ, 2015 ,

– дополнительная литература:

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/98647.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7- е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/98646.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Махов, С. Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная программа / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 28 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/73257.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим

доступа: для авторизир. пользователей

4. Питер, Дж. Введение в теорию тренировки / Дж. Питер. — Москва : Человек, 2013.

— 192 с. — ISBN 978-5-904885-18-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/27552.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов.

— Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. —

105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95429.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Тудор, Бомпа Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https:// www.iprbookshop.ru/55562.html (дата обращения: 07.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. Каталог образовательных ресурсов. http://window.edu.ru/window
2. Новые ценности образования. Официальный сайт журнала .http://values-educ.ru/
3. Психология, Педагогика. Книги, статьи, литература. http://www.abc-people.com/
4. Российский общеобразовательный портал .http://www.school.edu.ru/
5. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
6. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
7. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
8. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
9. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
10. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия

Современныепрофессиональныебазыданныхиинформационно-справочныесистемы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
3. Научная сеть–информационная система, обеспечивающая доступ к научной и научно-популярной информации по естественным и гуманитарным наукам. http://nature.web.ru/
4. Электронная педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/
5. Библиотека Гумер. Педагогика
http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
6. Библиотека федерального портала «Российское образование» http://www.edu.ru/
7. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/
8. Научная электронная библиотека elibrary, https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?/=

9. Сайт Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерацииhttps://vak.minobrnauki.gov.ru/main

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы для проведения семинарских и практических занятий

В рамках изучения дисциплины осваиваются следующие темы:

Тема 1. Общая характеристика системы спортивной тренировки.

Задания. Составить словарь терминов. Дать Определение системы спортивной подготовки. Представить характеристику спортивной тренировке по выбранному виду спорта. Определить факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 2. Проектирование средств и методов спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.

Задание. Описать средства и методы спортивной тренировки. Дать характеристику тренировочным и соревновательным нагрузкам и эффекты, вызываемые физической нагрузкой.

Тема 3. Специфические принципы построения тренировочного процесса.

Задание. Описать специфические черты принципов спортивной тренировки: максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса; сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций; избирательная направленность и единство различных сторон тренировочного процесса. Непрерывность (перманентность) и цикличность.

Тема 4. Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов.

Задание. Описать критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Дать характеристику спортивного отбора на примере какого либо вида спорта.

Тема 5. Проектирование структуры управления процессом совершенствования спортивного мастерства.

Задание. Представить проект отдельной спортивной тренировки в выбранном виде спорта по заданию преподавателя.

Тема 6. Технология проектирования индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса спортсмена.

Задание. *Представить проект спортивной тренировки на мезоцикл в выбранном виде спорта*.

Тема 7. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Задание. Описать применение тренажеров и тренировочных устройств (средств «искусственной управляющей среды») для повышения эффективности подготовки спортсменов в тренировочном процессе на примере вида спорта.

Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Общая характеристика системы спортивной тренировки
2. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки
3. Специфические принципы построения тренировочного процесса

4. Основы построения многолетней спортивной тренировки
5. Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов
6. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов
7. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства
8. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса
9. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
11. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
12. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
13. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки.
14. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
15. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
16. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
17. Организационные аспекты отбора.
18. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.
19. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов. Факторы, при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.
20. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).
21. Аргументы против и в пользу «классической» модели построении круглогодичной тренировки.
22. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.
23. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым.
24. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным.
25. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.
26. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.
27. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)
28. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру.
29. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроцикл
30. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обусловливающие структуру микроциклов тренировки.
31. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
32. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия
33. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства
34. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и

прогнозирование.

35. Моделирование в системе управления.
36. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.
37. Система контроля. Корректировка и принятие решений
38. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса
39. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.
40. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах.
41. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.
42. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов.
43. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.
44. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности
45. Факторы, обусловливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.
46. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.
47. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.
48. Использование «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов
49. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
50. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
51. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей на примере избранного вида спорта
52. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
53. Методика совершенствования технико- тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
54. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
55. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных возрастных групп.
56. Методика совершенствования технико- тактических действий в учебно-
57. тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
58. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно- силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
59. Сравнительная характеристика развития выносливости у спортсменов разных специализаций.

60. Сравнительная характеристика развития скоростно- силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
61. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
62. Сравнительная характеристика развития гибкости у спортсменов разных специализаций.
63. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом
64. Стресс и тревога в спорте.
65. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
66. Особенности женского спорта
67. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
68. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде сорта.
69. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
70. Педагогические, психологические, медико-биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.
71. Исследование параметров тренировочного процесса (средства, методы, объем и интенсивность нагрузки).
72. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки (предварительный, начальный этап специализации, углубленных этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
73. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
74. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
75. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
76. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
77. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
78. Принципы распределения учебно- тренировочных нагрузок (цикличность, волнообразность).
79. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
80. Построение учебно- тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
81. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
82. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
83. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.
84. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса.
85. Использование тренажеров и устройств в подготовке спортсменов

Самостоятельная работа включает в себя: изучение, конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений

Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции указываются литературные источники, которые позволят обучающимся уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к семинарским занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые обучающимися самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности обучающихся, интегральную технологию обучения, проблемное обучение, письменные контрольные работы.

При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработан блок заданий для самостоятельной работы. Содержание заданий по самостоятельной работе связано со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами обучающихся в учебной деятельности. Тема и содержание лекционного курса и практических занятий совпадают. Особенностью этих форм учебной работы является то, что на лекциях основное внимание теоретическому аспекту: характеристике сторон тренировочного процесса, построение тренировочной подготовки в течение года, особенности проведения соревнований по видам спорта. На семинарских занятиях составляются контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности, проектирование планов тренировочного процесса на микро, мезо и макроциклах.