МИНИСТЕРСТВОНАУКИИВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯРОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ
Федеральноегосударственноебюджетноеобразовательноеучреждениевысшегообразования
«ИВАНОВСКИЙГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М.А. Правдов
(подпись)
«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Уровень высшего образования:	магистратура
Квалификация выпускника:	магистр
Направление подготовки:	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Профессиональное образование в области физической культуры

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

формирование у студентов компетенций, в области организации и руководства тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, и в учреждениях дополнительного образования

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- теоретико-практические аспекты спортивной тренировки;
- систему и организационные основы спортивной тренировкой;
- средства и методы спортивной тренировки, влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на занимающихся;
- специфические принципы построения тренировочного процесса;
- основы построения многолетней спортивной тренировки как многолетнего процесса.

Уметь:

- адекватно использовать средства и методы спортивной тренировки;
- применятьспецифическиепринципыприпостроениитренировочногопроцесса;
- использовать спортивную тренировку для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации избранного вида спорта;
- планировать учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

Владеть:

- технологией спортивной тренировки;
- технологическими подходами планирования учебно-тренировочного процесса, развития физических способностей и видами подготовки спортсмена;
- способами организации и проведения соревнований с учетом избранного вида спорта;
- технологиями реализации индивидуальных спортивно-ориентированных тренировочных программ.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Спортивная тренировка» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в Методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к прохождению практик: Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Производственная практика, педагогическая практика; Производственная практика, научно-исследовательская работа, а также подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- структуру научного знания,
- общенаучныеиконкретно-научныеподходывпедагогическихисследованиях,
- характеристики теоретических и эмпирических методов исследования.
- Уметь:
- формулировать цель и задачи исследования,
- соотносить задачи и методы исследования.
- Владеть:
- отдельными и методами теоретического и эмпирического исследования.

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: –

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 проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся	ПК-1.1. Знает: теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и дополнительного образования. ПК-1.2. Умеет: осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования; применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся. ПК-1.3. Владеет: навыками проектирования занятий в области физической культуры и спорта; навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся.	01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» 01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1, индикаторы 1-3).

Уметь:

– осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1, индикаторы 1-3);

– применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1, индикаторы 1-3).

Владеть:

– навыками проектирования в области физической культуры и спорта (ПК-1, индикаторы 1-3);

– навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1, индикаторы 1-3).

4. Объѐм и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 час.)

Практическая подготовка 16 час.

Заочная форма обучения
Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 час.)
Практическая подготовка 48 час.

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ 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 семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Общая характеристика системы спортивной тренировки	3	2	-	2	8	Практические задания
2.	Проектирование средств и методов спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	3	2	-	2	2 ПП	Практические задания
3.	Специфические принципы построения тренировочного процесса	3	2	-	2	20	Практические задания
4.	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	3	2	-	2	20	Практические задания
5.	Проектирование структуры управления процессом совершенствования спортивного мастерства	3	2	-	2	2 ПП	Практические задания
6.	Технология проектирования индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса спортсмена	3	2	-	2 ПП	20	Практические задания
7.	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена	3	2	-	2 ПП	8 ПП	Практические задания
ИТОГО			14	-	14	80	Экзамен

Заочная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Общая характеристика системы спортивной тренировки	2	-	-	-	18	Практические задания
2.	Проектирование средств и методов спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2	2	-	-	14ПП	Практические задания
3.	Специфические принципы построения тренировочного процесса	2	-	-	2	20	Практические задания
4.	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	2	-	-	-	20	Практические задания
5.	Проектирование структуры управления процессом совершенствования спортивного мастерства	2		-	2	14ПП	Практические задания
6.	Технология проектирования индивидуально-ориентированного построения тренировочного процесса спортсмена	2	2	-	-	21	Практические задания
7.	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена	2	-	-	2 ПП	18ПП	Практические задания
ИТОГО			4	-	6	125	Экзамен

4.2. 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 внешнесредовых 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.

Промежуточный контроль осуществляется на экзамене. Для приёма/сдачи экзамена используются собеседование с обучающимся по вопросам билета, сформулированным преподавателем в соответствии с содержанием курса.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех магистрантов вуза по завершении освоения образовательной программы) 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, позволяющими 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.

Максимально магистрант может получить 30 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
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.	26-30 баллов
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	21-25 баллов
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.	17-20 баллов
Не ответил на поставленный вопрос или не в полной мере владеет информацией о проблеме. Нет логичности в ответе.	Менее 17 баллов

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Спортивная тренировка»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	Менее 17 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. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие : / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279
2. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск : РИПО, 2023. – 284 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778
3. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие : [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313

– дополнительная литература:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта : учебное пособие : / И. В. Аверьянов, В. А. Блинов, Ю. Н. Эртман ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563
2. Бомпа, Т. О. Периодизация спортивной тренировки : практическое пособие : / Т. О. Бомпа, К. Буццичелли ; пер. с англ. М. Прокопьевой ; худож. А. Литвиненко. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695533
3. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие : / Г. Д. Бабушкин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра психологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 90 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277132
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса : практическое пособие : / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2020. – 184 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695532
5. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. – Минск : РИПО, 2015. – 196 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697
6. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с. - ISBN 978-5-9746-0084-5 : 474-00.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 344 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695537

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

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

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 «26» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ М.А. Правдов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы для проведения семинарских и практических занятий

Дисциплина «Общая теория спорта и спортивной подготовки» направлена на подготовку магистра к проектированию и осуществлению педагогической деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся в области общей теории спорта и спортивной подготовки.

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 мезоциклв 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 куль- турой и спортом.
68. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в из- бранном 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.