

Документ подписан простой электронной подписью

1

Информация о владельце:

ФИО: Ердакова Виктория Павловна

Должность: Директор школы авангардного гостеприимства и инноваций (ШАГИ

Сочи), проректор

Дата подписания: 18.09.2026 15:54:52

Уникальный программный ключ:

e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

1

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора – 2025

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежу- точного контроля (экз./зачет)
5	108/3	6	8	-	94	-	Зачет
6	180/5	6	8	-	130	-	Экзамен (36)
Итого	288 /8	12	16	-	224	-	Зачет, экзамен (36)

Сочи 2025 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Теория и методика спортивной подготовки

Рабочую программу составил:
Полякова А.В., к.б.н., доцент кафедры ФКиС



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



к.б.н., доцент Полякова А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 201__/-201__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 201__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Рабочая программа переутверждена на 201__/-201__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 201__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Рабочая программа переутверждена на 201__/-201__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 201__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения студентами дисциплины является приобретение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Подготовка выпускника к тренерской деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности.

2. Формирование способности разбираться в сложности методик развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации учебного процесса, уяснить основы построения тренировочного процесса.

3. Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта

4. Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму, формировать мотивацию к занятиям спортом.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Теория и методика физической культуры Генетические основы физической культуры и спорта Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК -3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Спортивная медицина Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте Теория и методика спортивной подготовки Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте Ознакомительная практика Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения дисциплины представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1 Применяет педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта	<i>Знать:</i> факторы, определяющие предрасположенность к занятиям избранным видом спорта. <i>Уметь:</i> применять педагогические, медико-биологические и психологические методы в спортивном отборе. <i>Владеть:</i> практическими методами отбора
	ОПК-2.2 Применяет систему организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта	<i>Знать:</i> особенности системы организационно-методических мероприятий в определенном виде спорта. <i>Уметь:</i> применять систему организационно-методических мероприятий. <i>Владеть:</i> приемами отбора в специализации в определенном виде спорта.
	ОПК-2.3 Использует прогностически значимые признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта
ОПК - 3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	ОПК-3.1 Владеем понятийным и категориальным аппаратом по теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методики физической культуры и спорта, <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методики физической культуры и спорта

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы тренировки в базовых видах спорта <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом специфики базовых видов спорта <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки
	ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1 Владеет знаниями теорией и методикой в избранном виде спорта, технологиями и методами для разработки планов тренировочного процесса	<i>Знать:</i> технологии и методы для разработки планов тренировочного процесса <i>Уметь:</i> разрабатывать планы тренировочного процесса <i>Владеть:</i> теорией и методикой в избранном виде спорта
	ОПК-14.2 Применяет инструментальный контроль правильности построения тренировочного и образовательного процесса, показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности.	<i>Знать:</i> инструментальный контроль правильности построения тренировочного и образовательного процесса <i>Уметь:</i> применять инструментальный контроль правильности построения тренировочного и образовательного процесса <i>Владеть:</i> способами оценки показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности
	ОПК-14.3 Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в тренерской и образовательной деятельности	<i>Знать:</i> результаты современных исследований в тренерской и образовательной деятельности <i>Уметь:</i> выбирать методы исследования <i>Владеть:</i> практическими методами научных исследований

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость в часах			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
3 курс, 5 семестр						
1	Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской федерации	7	2	-		5
2	Общие и специальные функции спорта в России	7	2	-		5
3	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	7	2	-		5
4	Цель и задачи спортивной тренировки	7	-	2		5
5	Средства спортивной тренировки	7	-	2		5
6	Методы спортивной тренировки	7	-	2		5
7	Принципы спортивной тренировки.	7	-	2		5
8	Основные стороны спортивной тренировки	5	-	-		5
9	Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	9	-	-		9
10	Физическая подготовка спортсмена	9	-	-		9
11	Спортивно-тактическая подготовка	9	-	-		9

12	Психическая подготовка	9	-	-		9
13	Система отбора и выбора спортивной специализации	9	-	-		9
14	Система соревнований в спортивной подготовке	9	-	-		9
	Зачет	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	108	6	8		94
3 курс, 6 семестр						
15	Спортивная подготовка как многолетний процесс	6	2	-		4
16	Построение тренировки в микроциклах	6	2	-		4
17	Построение тренировки в мезоциклах	6	2	-		4
18	Построение тренировки в макроциклах	6	-	2		4
19	Закономерности развития спортивной формы	6	-	2		4
20	Периодизация спортивной тренировки	6	-	2		4
21	Структура многолетней подготовки спортсмена	6	-	2		4
22	Основы построения процесса спортивной подготовки	14	-	-		14
23	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	14	-	-		14
24	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	14	-	-		14
25	Общие положения технологии планирования в спорте	14	-	-		14
26	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	14	-	-		14
27	Построение тренировки в подготовительном периоде.	15	-	-		15
28	Учет и контроль в спорте	17	-	-		17
	Экзамен	36	-	-	-	-
ВСЕГО:		180	6	8		130
ИТОГО:		288	12	16		224

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
3 курс, 5 семестр		
1	Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской	Понятия, относящиеся к спорту. Органы управления физической культурой и спортом в России. Физкультурно-спортивные общества

	федерации	
2	Общие и специальные функции спорта в России	Соревновательно-эталонная функция. Эвристически достиженческая функция. Общие функции спорта.
3	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Система отбора и выбора спортивной специализации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Внетренировочные и внесоревновательные факторы.
3 курс, 6 семестр		
15	Спортивная подготовка как многолетний процесс	Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей. Стадия спортивного долголетия.
16	Построение тренировки в микроциклах	Основополагающее качество спорта. Спорт высших достижений. Массовый спорт.
17	Построение тренировки в мезоциклах	Характеристика мезоциклов. Виды мезоциклов. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в мезоциклах.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
3 курс, 5 семестр		
4	Цель и задачи спортивной тренировки	Устный опрос. Цель спортивной тренировки. Решение задач технико-тактической, физической, теоретической, психической подготовки.
5	Средства спортивной тренировки	Творческое задание: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения
6	Методы спортивной тренировки	Устный опрос. Общепедагогические методы спорта. Практические методы
7	Принципы спортивной тренировки.	Творческое задание. Пути реализации принципов углубленной специализации, и индивидуализации, единства общей и специальной подготовки.
3 курс, 6 семестр		
18	Построение тренировки в макроциклах	Творческое задание. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в макроциклах.
19	Закономерности развития спортивной формы	Устный опрос. Основные компоненты подготовки спортсмена. Система соревнований. Спортивная тренировка. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект
20	Периодизация спортивной тренировки	Творческое задание. Построение тренировочного, соревновательного переходного периода, как управление развитием спортивной формы.
21	Структура многолетней подготовки спортсмена	Устный опрос. Задачи и направленность тренировочного процесса на стадиях и этапах спортивной подготовки.

4.1.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/ п	Наименование модуля дисциплины	Виды СРС
3 курс, 5 семестр		
1	Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
2	Общие и специальные функции спорта в России	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
3	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
4	Цель и задачи спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
5	Средства спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
6	Методы спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
7	Принципы спортивной тренировки.	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
8	Основные стороны спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
9	Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
10	Физическая подготовка спортсмена	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
11	Спортивно-тактическая подготовка	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
12	Психическая подготовка	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
13	Система отбора и выбора спортивной специализации	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету
14	Система соревнований в спортивной подготовке	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к зачету

3 курс, 6 семестр		
15	Спортивная подготовка как многолетний процесс	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
16	Построение тренировки в микроциклах	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
17	Построение тренировки в мезоциклах	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
18	Построение тренировки в макроциклах	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
19	Закономерности развития спортивной формы	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
20	Периодизация спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
21	Структура многолетней подготовки спортсмена	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
22	Основы построения процесса спортивной подготовки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
23	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
24	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
25	Общие положения технологии планирования в спорте	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
26	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
27	Построение тренировки в подготовительном периоде.	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену
28	Учет и контроль в спорте	Изучение теоретического материала по теме, выполнение контрольных работ по теме, подготовка к экзамену

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/152517.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29997.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ : учебное пособие / Р. М. Кадыров, В. Д. Гетьман, А. В. Караван. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 150 с. — ISBN 978-5-9227-0620-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63643.html> (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС)

№	Наименование СПБД
1.	ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. — URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2.	SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3.	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, 2017 — . — URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). — Текст : электронный.
	Наименование ИСС
4.	КонсультантПлюс : справочно-правовая система: сайт / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, 1997 — . — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». — Саратов, 2010 — . — URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
5	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 01.04.2025). – Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине:

1. Определение понятия “спорт” в узком и широком понимании
2. Классификация видов спорта
3. Социальные функции спорта в Российской Федерации
3. Основные направления спортивного движения
4. Система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена
5. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку.
7. Цель и задачи спортивной тренировки
8. Средства спортивной тренировки
9. Методы спортивной тренировки
10. Методы обучения двигательным действиям в спортивной тренировке
11. Методы развития физических качеств в спортивной тренировке

11. Силовая подготовка в спорте
12. Скоростная подготовка в спорте.
13. Основы развития двигательного-координационных способностей в спорте
14. Основы развития выносливости в спорте.
15. Принципы спортивной тренировки
16. Спортивно-техническая подготовка
17. Спортивно тактическая подготовка
18. Физическая подготовка в спорте
19. Психическая подготовка спортсмена
20. Планирование в спорте
21. Структура многолетней подготовки спортсмена
22. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки
23. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте
24. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности развития спортивной формы.
25. Контроль и учет в подготовке спортсмена, комплексный контроль.
26. Построение тренировки на обще подготовительном этапе подготовительного периода.
27. Построение тренировки на специально подготовительном этапе подготовительного периода.
28. Микро и мезоциклы спортивной тренировки.
29. Этап предварительной (начальной) подготовки спортсмена.
30. Этап начальной спортивной специализации.
31. Этап углубленной спортивной специализации.
32. Этап спортивного совершенствования.
33. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
34. Тренировка в горных условиях.
35. Направления совершенствования современной системы спортивной подготовки.
36. Периодизация современной спортивной тренировки с позиций теории адаптации.

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине:

1. Система спорта в Российской Федерации
2. Классификация видов спорта
3. Социальные функции спорта в Российской Федерации
3. Основные направления спортивного движения
4. Система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена
5. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
6. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку.
7. Цель и задачи спортивной тренировки
8. Средства спортивной тренировки
9. Методы спортивной тренировки
10. Методы обучения двигательным действиям в спортивной тренировке
11. Методы развития физических качеств в спортивной тренировке
11. Силовая подготовка в спорте
12. Скоростная подготовка в спорте.
13. Основы развития двигательного-координационных способностей в спорте
14. Основы развития выносливости в спорте.
15. Принципы спортивной тренировки
16. Спортивно-техническая подготовка
17. Спортивно тактическая подготовка
18. Физическая подготовка в спорте
19. Психическая подготовка спортсмена
20. Планирование в спорте

21. Структура многолетней подготовки спортсмена

22. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):

Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы соответствующими нормативными документами, точно и правильно производит расчет показателей, демонстрирует полноту и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, затрудняется подтвердить сделанные при решении практических заданий выводы хотя бы одним нормативным документом, допускает ошибки при проведении расчетов показателей, неточно использует основные процедуры и действия в предложенном практическом задании.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Оценка «**зачтено**» - ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах, Не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение семестра проводится несколько контрольных работ.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются ролевая игра, тренинги, групповое обсуждение.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно, на основе изучения рекомендованной литературы, выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы библиотек СГУ.

Дополнительно, на кафедре физической культуры и адаптивных технологий у лаборанта имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.д.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, списка рекомендуемой литературы, рекомендаций по освоению дисциплины, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы

5.3 Образовательные технологии

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- лекция – учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления;
- практическое занятие – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности;
- творческое задание (контрольная работа) – задание, которое требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода;
- самостоятельная работа.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является

модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

3. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.

Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СочиГУ.

**49.03.01 - Физическая культура
бакалавр
профиль Спортивная тренировка**

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"

*Обязательная дисциплина
очная форма обучения*

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	8/288
Цель изучения дисциплины	Целью дисциплины является приобретение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины	Система спорта в Российской Федерации. Средства и методы спорта. Принципы спортивной тренировки. Основы технической подготовки спортсмена. Основы физической подготовки спортсмена. Планирование и контроль в спорте. Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена. Основы построения процесса спортивной подготовки. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-14
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика

Коды наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-2.1 Применяет педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта ОПК-2.2 Применяет систему организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта ОПК-2.3 Использует прогностически значимые признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки ОПК-3.1 Владеем понятийным и категориальным аппаратом по теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта. ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности ОПК-3.3 Применяет педагогические и технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-14.1 Владеет знаниями теорией и методикой в избранном виде спорта, технологиями и методами для разработки планов тренировочного процесса ОПК-14.2 Применяет инструментарий контроля правильности построения тренировочного и образовательного процесса, показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности. ОПК-14.3 Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в тренерской и образовательной деятельности
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента
Форма промежуточной аттестации	<i>Зачет, Экзамен</i>