

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермакова Виктория Павловна
Должность: Директор школы авангардного гостеприимства и инноваций (ШАГИ
Сочи), проректор
Дата подписания: 09.06.2026 17:55:44
Уникальный программный ключ:
e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра (про-
грамма магистерская или аспирантская) Спортивная тренировка
Форма обучения заочная
Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора - 2021

Семестр	Трудоем- кость (час./ зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежу- точного контроля (экз./зачет)
7	108/3	10	8		86		Зачет (4)
8	216/6	10	8		189		Экзамен (9)
Итого	324/9	20	16		275		Зачет, экзамен (13)

Сочи 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Теория и методика физической культуры

Рабочую программу составил:

Мякотных Владимир Васильевич, д.б.н., профессор кафедры ФКиС



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

4.0 Заведующий кафедрой


подпись

Васильковская Ю.А.
Ф.И.О.

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

Директор НОБ


подпись


Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения


подпись

Рассиоженко В.В.
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ РПД

Рабочая программа переутверждена на заседании кафедры ФКиС на 2022-2023 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от 29 августа 2022 года.
Дополнений и изменений нет.

зав. кафедрой



Полякова А.В.

Рабочая программа переутверждена на заседании кафедры ФКиС на 2023-2024 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от 28 февраля 2023 года.
Дополнений и изменений нет.

зав. кафедрой



Полякова А.В.

Рабочая программа переутверждена на заседании кафедры ФКиС на 2024-2025 учебный год, протокол №5 заседания кафедры от 31 января 2024 года.
Дополнений и изменений нет.

зав. кафедрой



Полякова А.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2025 / 2026 учебный год, протокол № 9
заседания кафедры от «13» мая 2025 г.
Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой ФКиС Полякова А.В. Полякова

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	Генетические основы физической культуры и спорта; Теория и методика физической культуры; 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; Подвижные игры и методика преподавания; Ознакомительная практика Туризм и методика преподавания; Единоборства и методика преподавания; Преддипломная практика
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Спортивная медицина; Ознакомительная практика Преддипломная практика Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

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-спортивной деятельности по двига-	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	
тельному 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

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость в часах			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
4 курс, 7 семестр						
1	Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации. Общие и специальные функции спорта в России. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	12	2			10
2	Цель и задачи спортивной тренировки Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки	12	2			10
3	Принципы спортивной тренировки.	12	2			10
4	Основные стороны спортивной тренировки Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	12	2			10
5	Физическая подготовка спортсмена Спортивно-тактическая подготовка	14	2	2		10
6	Психическая подготовка	4		2		2
7	Система отбора и выбора спортивной специализации	4		2		2
8	Система соревнований в спортивной подготовке	14		2		12
9	Контрольная работа	20				20
	Зачет	4				
	ВСЕГО:	108	10	8		86
4 курс, 8 семестр						
1	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в микроциклах. Построение тренировки в мезоциклах. Построение тренировки в макроциклах	29	2			27

2	Закономерности развития спортивной формы Периодизация спортивной тренировки	29	2			27
3	Структура многолетней подготовки спортсмена Основы построения процесса спортивной подготовки. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	29	2			27
4	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	21	2	2		17
5	Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	21	2	2		17
6	Построение тренировки в подготовительном периоде.	29		2		27
7	Учет и контроль в спорте	29		2		27
8	Контрольная работа	20				20
	Экзамен	9				-
ВСЕГО:		216	10	8		189
ИТОГО:		324	20	16		275

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/ п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
4 курс, 7семестр		
1	Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации	Понятия, относящиеся к спорту. Органы управления физической культурой и спортом в России. Физкультурно-спортивные общества
2	Общие и специальные функции спорта в России	Соревновательно-эталонная функция. Эвристическая 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.
4	Цель и задачи спортивной тренировки	Цель спортивной тренировки. Решение задач технико-тактической, физической, теоретической, психической подготовки.
5	Средства спортивной тренировки	Средства, применяемые в спорте: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения
6	Методы спортивной тренировки	Общепедагогические методы спорта. Практические методы
7	Принципы спортивной тренировки.	Направленность на максимально-возможные достижения, углубленная специализация, и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса.
8	Основные стороны	Интегральная подготовка как объединение всех сторон

	спортивной тренировки	подготовки спортсмена.
9	Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	Определение, общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка. Соотношение на разных этапах подготовки.
10	Физическая подготовка спортсмена	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение..
11	Спортивно-тактическая подготовка	Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Тактические упражнения.
4 курс, 8 семестр		
12	Спортивная подготовка как многолетний процесс	Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей. Стадия спортивного долголетия.
13	Построение тренировки в микроциклах	Основополагающее качество спорта. Спорт высших достижений. Массовый спорт.
14	Построение тренировки в мезоциклах	Характеристика мезоциклов. Виды мезоциклов. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в мезоциклах.
18	Построение тренировки в макроциклах	Характеристика макроциклов. Виды макроциклов. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в макроциклах.
15	Закономерности развития спортивной формы	Основные компоненты подготовки спортсмена. Система соревнований. Спортивная тренировка. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект
16	Периодизация спортивной тренировки	Построение тренировочного, соревновательного переходного периода, как управление развитием спортивной формы.
17	Структура многолетней подготовки спортсмена	Задачи и направленность тренировочного процесса на стадиях и этапах спортивной подготовки.
18	Основы построения процесса спортивной подготовки	Основные компоненты подготовки спортсмена. Система соревнований. Спортивная тренировка
19	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект
20	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	. Научно-методическое и информационное обеспечение. Медико-биологическое обеспечение-Материально-техническое обеспечение.
21	Общие положения технологии планирования в спорте	Инструменты перспективного, текущего, оперативного планирования в спорте.
22	Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	Структура годичного цикла. План соревнований. Общие показатели тренировочного процесса по мезоциклам подготовки.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Краткое содержание занятия
4 курс, 7 семестр		
1	Физическая подго-	Творческое задание. Общая физическая подготовка. Спе-

	товка спортсмена	специальная физическая подготовка. Соотношение..
2	Спортивно-тактическая подготовка	Творческое задание. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Тактические упражнения.
3	Психическая подготовка	Творческое задание. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня психической подготовленности.
4	Система отбора и выбора спортивной специализации	Доклады. Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Педагогические, медико-биологические методы отбора. Этапы отбора.
5	Система соревнований в спортивной подготовке	Устный опрос. Официальные, контрольно-подготовительные, модельные, отборочные соревнования.
4 курс, 8 семестр		
6	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	Устный опрос. Научно-методическое и информационное обеспечение. Медико-биологическое обеспечение-Материально-техническое обеспечение.
7	Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.	Творческое задание. Инструменты перспективного, текущего, оперативного планирования в спорте. Творческое задание. План соревнований. Общие показатели тренировочного процесса по мезоциклам подготовки.
8	Построение тренировки в подготовительном периоде.	Устный опрос. Понятие микроцикла, виды микроциклов. Распределение занятий разной направленности.
9	Учет и контроль в спорте	Творческое задание. Программа комплексного контроля в спорте. Виды контроля. Требования к показателям контроля.

4.1.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Виды СРС
4 курс, 7 семестр		
1	Система спорта в Российской Федерации	Самостоятельные занятия
2	Средства и методы спортивной тренировки.	Самостоятельные занятия
3	Принципы спортивной тренировки.	Самостоятельные занятия
4	Основные стороны подготовки. Техническая и тактическая подготовка спортсмена	Самостоятельные занятия
5	Физическая и психиче-	Самостоятельные занятия

	ская подготовка спортсмена	
6	Система отбора и выбора спортивной специализации. Система соревнований.	Самостоятельные занятия.
4 курс, 8 семестр		
7	Структура и содержание многолетней подготовки спортсмена	Самостоятельные занятия
8	Периодизация спортивной тренировки	Самостоятельные занятия
9	Основы построения процесса спортивной подготовки	Самостоятельные занятия
10	Предпосылки рационального построения процесса подготовки	Самостоятельные занятия
12	Планирование, учет и контроль в спортивной подготовке	Самостоятельные занятия

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Учебным планом не предусмотрены.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 134 с. — ISBN 978-5-4487-0667-7. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90577.html> (дата обращения: 25.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный
2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И. П. Волков. - Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 196 с. - 978-985-503-542-9. URL: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html> (дата обращения: 27.08.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный
3. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование» / М. Г. Ишмухаметов. - Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. - 160 с. - 978-5-85218-635-5. URL: <http://www.iprbookshop.ru/32103.html> (дата обращения: 27.08.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный
4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование» / М. Г. Ишмухаметов. - Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 193 с. - 978-5-85218-711-6. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

- 32246.html (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 5.Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - 978-5-4497-0149-7. URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 6.Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. - Москва. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - 978-5-374-00429-8. URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 7.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5.— URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 25.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. -Текст : электронный
- 8.Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. - Москва. : Спорт, 2018. - 320 с. - 978-5-9500178-0-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html> (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 9.Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 144 с. - 2227-8397. URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 10.Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. - Москва.: Физическая культура, 2006. - 112 с. - ISBN 5-9746-0012-6. -Текст : непосредственный
- 11.Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html> (дата обращения: 25.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.—Текст : электронный
- 12.Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина.- 2-е изд., испр. – Москва.: Спорт, 2004. – 464 с.-Текст : непосредственный
- 13.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с. - 2227-8397. URL: <http://www.iprbookshop.ru/74280.html> (дата обращения: 27.08.2021). -Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный
- 14.Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие. - Москва.: Спорт, 2005. - 272 с.: ISBN 50 85009-935-2.-Текст : непосредственный
- 15.Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. - 136 с. - 978-5-9275-1044-3.

URL: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html> (дата обращения: 27.08.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный

4.2.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

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.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

1. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (diss.rsl.ru).

Доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале электронных ресурсов.

2. Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» (Научно-издательский центр «ИНФРА-М»).

Доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего, и прочего устройства (смартфона, планшета) из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому представлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»: «Весь мир», ИД «Форум», ИД «Вузовский учебник», «Магистр», «Норма» и другие издательства.

3. IPRbooks [Электронный ресурс]: Электронно-библиотечная система. <http://www.iprbookshop.ru>. Доступ с паролем на 4000 мест.

4. Academia [Электронный ресурс]: Издательский центр «Академия». www.academia.moscow.ru.

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.

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 двигательно-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 общеподготовительном 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. 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 двигательно-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

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 ФТСиС.

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

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведенного для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время.

Так как обучение – это труд умственный, магистрантам стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

- первые 15–20 минут – период вработываемости, работоспособность невысокая;
- следующие 1–2 часа – период оптимальной работоспособности;
- следующие 1–2 часа – период полной компенсации утомления – работоспособность несколько снижается, но остаётся устойчивой;
- следующие 1–2 часа – период неустойчивой работоспособности;
- далее наступает период прогрессирующего снижения работоспособности и продуктивности труда;
- через определённое время, в случае увлечённости трудом, может наступить процесс конечного прорыва (второго дыхания), когда работоспособность снова повышается.

В соответствии с этим, необходимо планировать нагрузку следующим образом: начинать с несложных, интересных заданий, затем переходить к самым сложным, неинтересным, далее постепенно уменьшать сложность заданий. На конец работы желательно оставлять самые лёгкие и в то же время интересные задания.

В период умственного труда необходимо регулировать свою умственную работоспособность и поддерживать её на достаточно высоком уровне. Основными средствами повышения и поддержания работоспособности являются:

- прогнозирование физиологических и физических резервов организма;
- контроль за состоянием функций организма и состоянием работоспособности;
- рациональный режим труда и отдыха (правильное распределение бюджета времени, чередование физического и умственного труда, учёт индивидуальной периодики биоритмов, отведение времени на сон не менее 8 часов в сутки и пр.);
- активный отдых;
- рациональное питание;
- систематичность и последовательность в работе;
- предварительное планирование и строгий порядок при её выполнении;
- правильная организация труда;
- благоприятные санитарно-гигиенические и эстетические условия работы.

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины состоит в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;
- подготовке к практическим занятиям;
- выполнению контрольных работ;
- подготовке к экзамену по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают: *для овладения знаниями:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;

- использование компьютерной техники и Интернета и др.
для закрепления и систематизации знаний;
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
для формирования умений и навыков;
- решение ситуационных (профессиональных) задач;
- подготовка к практическим занятиям.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счет общего бюджета времени. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов используются:

- практические занятия;
- творческие задания;
- контрольный опрос.

Критериями оценки результатов внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с установленными требованиями (требования к оформлению контрольной работы содержатся в ФОС по дисциплине).

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и электронной информационно-образовательной среде университета. Доступ осуществляется из читальных залов библиотеки, оснащенных оборудованными рабочими местами, из компьютерных классов, компьютеров лаборатории кафедры психологии и дефектологии.

Студенты, пропускающие занятия без уважительных причин, за каждое пропущенное занятие (2 часа) пишут реферат-эссе по пропущенной теме (объемом 8–12 страниц, 14 шрифт, 1,5 интервала).

Студенты заочной формы обучения выполняют контрольную работу по темам, перечисленным в ФОС дисциплины.

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 применением 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 (например, с использованием программы Zoom), 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 здоро-

вья 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

При обучении дисциплине необходимо материально-техническое обеспечение:

Ноутбук, проектор.

Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы):

OS Microsoft Windows, Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.

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 СГУ.

49.03.01 - Физическая культура
бакалавр
профиль Спортивная тренировка

АННОТАЦИЯ
 рабочей программы дисциплины
"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"

Обязательная дисциплина
заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	9/324
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 (внутриклубные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-14
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Генетические основы физической культуры и спорта; Теория и методика физической культуры; Ознакомительная практика Преддипломная практика. Гимнастика и методика преподавания; Легкая атлетика и методика преподавания; Подвижные игры и методика преподавания; Ознакомительная практика Туризм и методика преподавания; Единоборства и методика преподавания; Преддипломная практика
Коды наименования индикатора достижения компетенции	и 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 физиче-

	ского развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки ОПК-3.1 Владеет 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 7 семестр</i> <i>Экзамен 8 семестр</i>