

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. В.03  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы спортивной тренировки**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	5	Итого
Форма контроля	Зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	34	34
Лабораторные		
Практические	34	34
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация		
Контактная работа		
Самостоятельная работа	40	40
Контроль		
<b>Итого</b>	108	108

Рабочую программу составил(и):

доцент, Роменская О.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 20120 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области спортивной тренировки для работы с людьми. Содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании. Формирование общекультурных компетенций у бакалавра по основам спортивной тренировки, необходимых в его будущей профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к базовой части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – физическая культура, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, медико-биологические дисциплины (школьный курс биологии, анатомия, физиология, гигиена и др.), педагогика и психология, базовые виды двигательной деятельности.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – физическая культура, технологии преподавания физической культуры в образовательных учреждениях, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, спортивно-педагогический практикум, Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности), производственная практика (педагогическая практика), производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности), преддипломная практика.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 Физическая культура)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 Физическая культура)	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	<b>Знать:</b> приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. <b>Уметь:</b> регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации. <b>Владеть:</b> приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
	ПК-3.2 Способен применять основные	<b>Знать:</b> основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>	<p>образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p><b>Уметь:</b> применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p><b>Владеть:</b> основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	<p>ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>	<p><b>Знать:</b> основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p><b>Владеть:</b> основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>
ПК-4 Способен	ПК-4.1 Знать особенности	<b>Знать:</b> особенности профессиональной

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях	профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе	деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе <b>Уметь:</b> выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе <b>Владеть:</b> методами, формами и средствами на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
	ПК-4.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся	<b>Знать:</b> о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы. <b>Уметь:</b> готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся. <b>Владеть:</b> информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся
	ПК-4.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе	<b>Знать:</b> основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях. <b>Уметь:</b> мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе. <b>Владеть:</b> методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
ПК–5 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений	ПК-5.1. Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.	<b>Знать:</b> - способы решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - возрастную и специальную педагогику и психологию; - физиологию и гигиену; методику преподавания; Санитарно-

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<p>для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий</p>		<p>гигиенические требования к организациям учебно-тренировочного процесса; - современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - этические нормы в области спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> - Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; проводить тренировку с достижением поставленных задач; - развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; - применять современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - уметь общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем.</p> <p><b>Владеть:</b> словесными, наглядными и практическими методами разучивания и совершенствования двигательных действий в процессе тренировки для решения образовательных задач; - способностями выявления причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - способами определения и принятия четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; - способностями построения воспитательной деятельности с учетом</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
	ПК-5.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки	<p><b>Знать:</b> - теорию и методику спорта; - характеристику спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки; - основы спортивной тренировки; основы построения спортивной подготовки; технологии планирования в спорте; - основы комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена</p> <p><b>Уметь:</b> планировать спортивную подготовку в многолетнем цикле, в годичном цикле, мезоцикле и микроцикле, - составлять план-конспект тренировки; подбирать средства и составлять комплексы упражнений.</p> <p><b>Владеть:</b> способностями составления содержания и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;</p>
	ПК-5.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	<p><b>Знать:</b> - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p><b>Уметь:</b> - использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта</p> <p><b>Владеть:</b> - методами предотвращения</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние
ПК-6 Способен проводить с обучающимися подвижные и спортивные игры, организовывать участие обучающихся в подвижных и спортивных играх	ПК-6.1. Обеспечивает безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.	<p><b>Знать:</b> - технику безопасности при проведении обучающимися подвижных и спортивных игр; -санитарно-гигиенические требования при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр; - эксплуатацию спортивного оборудования и инвентаря</p> <p><b>Уметь:</b> проводить инструктаж с обучающимися по технике безопасности на занятиях с использованием подвижных и спортивных игр; - следить за санитарно-гигиеническими требованиями при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр;</p> <p><b>Владеть:</b> - способностями обеспечения безопасности при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр; - способами сохранности спортивного инвентаря и оборудования.</p>
	ПК-6.2. Умеет проводить с обучающимися подвижные игры.	<p><b>Знать:</b> - классификацию подвижных игр; - правила проведения подвижных игр; - методику проведения подвижных игр; - знать особенности подбора и проведения подвижных игр для разного контингента людей с учетом возраста и пола;</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать подвижные игры в зависимости от условий занятий, возраста и пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, наличия спортивного оборудования и инвентаря;</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения подвижных игр (подбор места проведения подвижных игр, разъяснение в простой и доступной форме правил проведения подвижной игры); - организационными способностями при проведении подвижных игр с разным контингентом.</p>
	ПК-6.3. Умеет проводить с	<b>Знать:</b> - историю развития спортивной



<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	обучающимися спортивные игры.	<p>игры; - технические и тактические приёмы спортивной игры; классификацию двигательных действий в спортивной игре; - методику обучения спортивных играх; - правила проведения спортивной игры;</p> <p><b>Уметь:</b> - подбирать упражнения для разучивания и совершенствования технических и тактических приёмов в спортивной игре; - проводить занятия с использованием спортивных игр; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной игре</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения спортивных игр (подбор места проведения, разъяснение в простой и доступной форме правил проведения подвижной игры); - организационными способностями при проведении спортивных игр с разным контингентом.</p>
ПК-8. Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	ПК-8.1 Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта	<p><b>Знать:</b> - виды планирования учебно-тренировочного процесса; - документацию планирования; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</p> <p>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</p> <p>- основные и дополнительные формы занятий;</p> <p>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</p> <p>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</p> <p>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>спорту; - терминологию и классификацию по виду спорта; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств физической культуры и спорта;</p> <p>- правила и организацию соревнований по виду спорта; - способы оценки результатов обучения в физической культуре и спорту; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений); - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> -планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <p>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <p>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по видам спорта;</p> <p>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</p> <p>-планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		санитарно-гигиенических условий. <b>Владеть:</b> - способностью планирования учебно-тренировочных занятий по виду спорта, а также мероприятий оздоровительного характера с использованием различных средств физической культуры; - способностью планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; -способностью планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); -способностью планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
	ПК-8.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта	<b>Знать:</b> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - формы организации занятий по физической культуре и спорту; - способностью осуществлять процесс обучения двигательным действиям; - методы обучения двигательным действиям; - этапы обучения двигательным действия (ознакомление, разучивание, совершенствование); - методы оценки выполнения двигательных действий на разных этапах обучения; - технику выполнения двигательных действий; - способы исправления ошибок у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах обучения; - виды страховки и помощи занимающимся при выполнении двигательных действий; - средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - методики обучения двигательным действия. <b>Уметь:</b> - пользоваться положениями из теории физической культуры, определяющих методику проведения

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <p>-организовывать занятия по физической культуре и спорту с использованием различных форм; - осуществлять процесс обучения двигательным действиям на этапах обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование); - применять различные методы обучения двигательным действиям; - оценивать выполнение двигательных действий на разных этапах обучения; - исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий; - использовать разные средства физической культуры при обучении различным двигательным действиям.</p> <p><b>Владеть:</b> - способностью осуществлять процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта; - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах обучения; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p>
	<p>ПК-8.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с</p>	<p><b>Знать:</b> - терминологию и классификацию по виду спорта; - виды подготовки спортсменов в конкретном виде спорта; - возрастно-половые, морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся физической культурой и спортом; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	<p>целью развития технической подготовки</p>	<p>-основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - особенности при разработке содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от возрастно-половых, морфофункциональных, психологических и других особенностей занимающихся; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - методики обучения технике выполнения упражнений;</p> <p><b>Уметь:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>-применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; –описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</p> <p>-планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>Владеть:</b> - способами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <p>-способами проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		анализа статических положений и движений человека; -способностями составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, -функционального состояния и возраста занимающихся для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе в конкретном виде спорта

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр.1	Характеристика системы подготовки спортсмена и направления ее совершенствования. Методы: наглядные, практические.	5	4		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.2	Характеристика системы подготовки спортсмена и направления ее совершенствования. Методы: наглядные, практические.	5	4		-	
Модуль 1	Пр.3	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности. Методы: наглядные, практические.	5	4		-	
Модуль 1	Пр.4	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности. Методы: наглядные, практические.	5	6	25	-	
Модуль 1	Пр. 5	Система спортивной тренировки. Методы: наглядные, практические.	5	4			
Модуль 1	Пр. 6	Система спортивной тренировки. Методы: наглядные, практические.	5	4			
Модуль 1	Пр. 7	Основы структуры тренировки и её начальные звенья. Методы: наглядные, практические.	5	4			
Модуль 1	Пр. 8	Основы структуры тренировки и её начальные звенья. Методы: наглядные, практические.	5	4	25		
Модуль 1	Лек 1	Традиционная лекция: Характеристика системы подготовки спортсмена и направления ее	5	4		-	
Модуль 1	Лек 2	Традиционная лекция: Спортивная тренировка, пути и средства повышения её	5	4		-	
Модуль 1	Лек 3	Система спортивной тренировки. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.	5	4		-	конспект
Модуль 1	Лек 4	Основы структуры тренировки и её начальные звенья. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.	5	6	25	-	
Модуль 1	Лек 5	Основы периодизации спортивной тренировки. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.	5	4			
Модуль 1	Лек 6	Спортивная тренировка как многолетний процесс.	5	4			
Модуль 1	Лек 7	Содержание и структура физической нагрузки. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.	5	4			
Модуль 1	Лек 8	Основы периодизации спортивной тренировки. Методы: наглядные, практические.	5	4			
Модуль 1	СР 1	Составление презентации по предложенной теме.	5	10			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	СР 2	Составление презентации по предложенной теме	5	10			
Модуль 1	СР 3	Разработка тестовых заданий. Составление тематических кроссвордов.	5	10	25	-	
Модуль 1	СР 4	Составление презентации по предложенной теме	5	10			
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	5			-	
<b>Итого:</b>				<b>108</b>	<b>100</b>		

### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)



## **5. Образовательные технологии**

Лекционно-семинарско-зачетная система.

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ПК-3; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-8	Вопросы к зачету № 1-50

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Модельные характеристики соревновательной деятельности.
2	Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
3	Стадия формирования спортивной формы.
4	Понятие о физической нагрузке
5	Методы исследования в теории физического воспитания.
6	Основные стороны спортивной подготовки.
7	Понятийный аппарат предмета «Теория и методика физической культуры».
8	Обучение двигательным действиям.
9	Периодизация спортивной тренировки.
10	Адаптация в спорте.
11	Методы обучения двигательным действиям.
12	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
13	Модельные характеристики тренера.
14	Программно - нормативные основы физической культуры и спорта.
15	Математические методы в исследованиях по теории физического воспитания и спорта.
16	Методы развития физических качеств.
17	Средства и методы организации педагогического контроля в спорте.
18	Временные характеристики.
19	Средства физического воспитания.
20	Средства и методы развития быстроты.
21	Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки.
22	Форма организация занятий.
23	Типы педагогического контроля.
24	Социальная сущность и функция физической культуры и спорта.
25	Динамические характеристики.
26	Психодинамика спортсмена.
27	Физическая подготовка.
28	Утомления в спорте.
29	Психологическая подготовка спортсмена.

№ п/п	Темы
30	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
31	Система спортивных соревнований.
32	Контроль и оценка координационных способностей.
33	Типы уроков и деятельность учителя на уроках.
34	Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
35	Моделирование и прогнозирование в спорте.
36	Средства и методы развития выносливости.
37	Структура обучения двигательным действиям.
38	Средства и методы развития силы.
39	Предупреждения и устранение грубых ошибок в технике физических упражнений.
40	Основные компоненты методов воспитания выносливости.

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 7-10 стр.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.2. План-конспект**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по дисциплине Основы спортивной тренировки. Правильность составления конспекта занятия (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии спортивной игры, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

7.2.3. Тестирование  
(наименование оценочного средства)

**7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 5

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Методы организации и управления деятельностью учащихся, дозирование нагрузки на уроках.
2.	Формирование и совершенствование систем движений.
3.	Виды спортивной адаптации
4.	Общие принципы физического воспитания.
5.	Методы развития физических качеств.
6.	Классификация физических упражнений.
7.	Управление подготовкой спортсменов.
8.	Виды спортивной техники.
9.	Средства психологического контроля.
10.	Направление совершенствования системы спортивной тренировки.
11.	Средства и метод развития физических качеств.
12.	Общепедагогические методы обучения.
13.	Система восстановления и повышения работоспособности.
14.	Пространственно-временные характеристики физических упражнений.
15.	Контроль за технической и тактической подготовленностью спортсменов.
16.	Система спортивных соревнований.
17.	Средства и методы развития ловкости.

18.	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
19.	Динамические характеристики физических упражнений.
20.	Гибкость, средства и методы ее развития.
21.	Виды педагогического контроля.
22.	Пути и средства развития соревновательной надежности в спорте.
23.	Понятие о спортивной форме и этапы ее развития.
24.	Понятие «объем» и «интенсивность» физических упражнений.
25.	Кинематические характеристики физических упражнений.
26.	Состав и средства физических упражнений.
27.	Моделирование тренировочного процесса.
28.	Средства педагогического контроля.
29.	Виды физической нагрузки.
30.	Система спортивной тренировки.
31.	Ловкость и методы ее контроля.
32.	Принципы физического воспитания.
33.	Техническая подготовленность спортсмена.
34.	Периодизация спортивной тренировки.
35.	Принципы обучения.
36.	Понятие и виды физической нагрузки.
37.	Отбор спортсменов.
38.	Форма и содержание физических упражнений.
39.	Отбор и прогнозирование в спорте.
40.	Контроль за эффективностью техники.
41.	Классификация спорта.
42.	Спортивная тренировка как многолетний процесс.
43.	Средства и методы развития выносливости.
44.	Психологическая подготовка спортсмена.
45.	Волевая подготовленность спортсмена.
46.	Разновидности оценок эффективности техники.
47.	Интегральная подготовка.
48.	Тактическая подготовка спортсмена.
49.	Средства комплексного контроля в спорте.
50.	Цель и задачи спортивной тренировки.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой;
5	Зачет		

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;
- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297. - ISBN 978-5-406-02735-6.	Учебник	2014	2
2	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. - практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	Учебно-практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"
3	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер.; гриф МО. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 445 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7	Учебное пособие	2014	2
4	Шулятьев В. М.	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва : РУДН, 2012. - 285 с. - ISBN 978-5-209-04347-8.	Учебное пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"
5	Тихонов А. М.	Физическая культура: системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин; Пермский гос. гуманист. -пед. ун-т. - Пермь: ПГГПУ, 2013. - 103 с.	Учебно-методическое пособие	2013	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	С. И. Бочкарева	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. -метод. комплекс: учеб. пособие (для студентов эконо. специальностей) / С. И. Бочкарева [и др.]. - Москва: [Изд. центр ЕАОИ], 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"	ЭБС «IPRbooks»
2.	Е.С. Григоровича	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	Учебное пособие	ЭБС "ZNANIUM.COM"	
3.	Д. И.Нестеровский	Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Academia, 2008. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-5040-9: 274-00	Учебное пособие	34	



### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://e.lanbook.com/book/122280>

- Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] <http://www.edu.ru/>
- **Электронно-библиотечная система IPRbooks** [Электронный ресурс]: научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа : [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва: НЭИКО, 2002–. – Режим доступа: [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	<p>выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)</p>	