

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

Б1.О.29.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Физическая подготовка
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: Заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	100	100
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

завкафедрой, к.пед.н, доцент Популо Г.М.

(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 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование теоретических знаний о физической подготовке в спорте и характеристиках для использования их в практической профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Физическая культура и спорт, Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта и сфере фитнеса, Антидопинговый контроль в спорте, Виды контроля в спорте и фитнесе, Теория и методика лыжного спорта, Теория и методика подвижных игр, Теория и методика оздоровительных видов гимнастики, Теория и методика атлетической гимнастики, Теория и методика фитнес-технологий, Виды контроля в спорте и фитнесе, Основы медицинских знаний.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Теория и методика настольного тенниса, Теория и методика туризма, Теория и методика видов единоборств, Мастерство тренера, Профессиональная этика тренера, Производственная практика (преддипломная практика).

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Разрабатывает планы и конспекты тренировочных занятий различной направленности (физическая, технико-тактическая, интегральная) с учетом специфики избранного вида спорта (ИВС), возраста и квалификации спортсменов	Знать: – нормативно-правовые основы планирования тренировочного процесса в ИВС (ФССП, календарь соревнований); – структуру и содержание различных типов занятий (ОФП, СФП, техническая, тактическая, игровая, контрольная); – возрастные и квалификационные особенности построения тренировочного занятия.
		Уметь: – формулировать задачи занятия в соответствии с этапом подготовки и индивидуальными особенностями спортсменов; – подбирать средства и методы для реализации задач занятия с учетом направленности (развитие качеств, совершенствование техники и т.д.); – составлять конспект тренировочного занятия в соответствии с установленной

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>формой.</p> <p>Владеть: – навыками проектирования микроциклов и отдельных занятий с применением педагогических технологий; – методикой распределения нагрузки во времени (части занятия, интервалы отдыха, вариативность).</p>
	ОПК-4.2. – Проводит тренировочные занятия, применяя современные методы обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и организации тренировочного процесса.	<p>Знать: – педагогические технологии и методы проведения тренировочных занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой); – методы словесного, наглядного и практического воздействия при обучении и воспитании; – способы контроля физической и функциональной нагрузки на занятии (визуальный, по ЧСС, по самочувствию)</p> <p>Уметь: – проводить разминку и заключительную часть занятия с учетом специфики ИВС; – применять вариативные методы организации занимающихся для решения разных задач; – корректировать ход занятия в зависимости от текущего состояния спортсменов и внешних условий.</p> <p>Владеть: – навыками управления группой спортсменов в процессе занятия; – приемами обеспечения страховки, безопасности и профилактики травматизма во время выполнения упражнений; – способностью анализировать проведенное занятие и вносить коррективы в последующие планы</p>
	ОПК-4.3. Организует участие спортсменов в соревнованиях: осуществляет подготовку	<p>Знать: – правила соревнований по ИВС и порядок оформления заявочной документации; – принципы подводки спортсменов к соревнованиям</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	<p>к соревнованиям (подводка, моделирование), оформляет заявочную документацию, обеспечивает соблюдение правил вида спорта и норм безопасности.</p>	<p>(таперирование, сохранение пика формы);</p> <ul style="list-style-type: none"> – права и обязанности тренера, представителя команды, участников соревнований; – основы судейской терминологии и жестикуляции в ИВС. <p>Уметь: – планировать соревновательный этап (календарь, участие в стартах, логистику);</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить моделирование соревновательной деятельности на тренировках; – оформлять протоколы соревнований, заявки, отчетную документацию; – взаимодействовать с судейской коллегией и организаторами соревнований. <p>Владеть: – навыками организации выезда команды на соревнования (размещение, питание, распорядок дня);</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой «настройки» спортсменов на соревновательную деятельность (психолого-педагогические приемы); – способностью анализировать соревновательный опыт и использовать его для коррекции тренировочного процесса <p>Владеть: навыками применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, основанных на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов, навыками планирования учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, основываясь на знание законов.</p>

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)
Раздел 1 Теоретико-методологические основы физической подготовки	Л1	Технологии воспитания кондиционных способностей Методики развития силы и силовой выносливости в ИВС; быстроты (скоростных способностей); выносливости (общей и специальной); гибкости (суставной подвижности); координационных способностей (ловкости).	3	2			
	Л2	Технологии сопряженного развития и контроля (сопряженная физическая подготовка (интеграция техники и физики, контроль физической подготовленности, Особенности физической подготовки в различных возрастных группах (ДЮСШ, спорт высших достижений))	3	2			
	СР	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1. Составление программ и тематических планов в рабочей тетради по избранному виду спорта.	3	100	8,65		Практические (творческие) задания
	ПА		3	0,25			
	Контроль	Зачет	3	3,75			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Итого				108			

5. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- **технология традиционного обучения** (лекции, практические занятия, самостоятельная работа)

Формы обучения:

- **технология развития критического мышления** - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ОПК-4	Практические задания. Тесты

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

7.2.1. Комплект практических (творческих) заданий:

Разработка микроцикла физической подготовки

На основе заданного вида спорта (выбирается студентом) и периода подготовки (подготовительный/соревновательный/переходный) разработать план микроцикла (7 дней) с распределением нагрузок по дням.

Краткое описание и регламент выполнения творческих заданий.

Подготовить документ планирования по избранному виду спорта и указать этап многолетней подготовки, уровень физической подготовленности, пол и направленность тренировок (сила, скорость, выносливость), объем (часы, тоннаж), интенсивность (% от макс.), средства восстановления.

Требования к оформлению задания:

Наличие цели и задач учебно-тренировочных занятий, соответствие этапу многолетней подготовки, уровню физической подготовленности, полу спортсменов и направленности тренировок, содержанию материала согласно специализации.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Методы организации и управления деятельностью занимающихся, дозирование нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.
4.	Общие принципы спортивной тренировки.
5.	Принцип динамичности и вариативности нагрузок.
6.	Дайте определение физической подготовки спортсмена. Её роль в ИВС
7.	Структура физической подготовленности: общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
8.	Классификация физических качеств по Б.А. Ашмарину и В.Н. Платонову.
9.	Принцип непрерывности тренировочного процесса при развитии физических качеств.

10.	Игровой и соревновательный методы в физической подготовке.
11.	Средства и методы развития физических качеств.
12.	Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.
13.	Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности (алактатный, гликолитический, аэробный).
14.	Методы развития взрывной силы и скоростно-силовых способностей.
15.	Силовая выносливость: методика «до отказа».
16.	Система спортивных соревнований.
17.	Средства и методы развития ловкости.
18.	Круговой метод в силовой подготовке.
20.	Гибкость, средства и методы ее развития.
21.	Виды педагогического контроля.
22.	Факторы, лимитирующие развитие выносливости.
23.	Понятие о спортивной форме и этапы ее развития.
24.	Понятие «объем» и «интенсивность» физических упражнений.
25.	Методы развития общей выносливости (непрерывный, интервальный).
28.	Методы развития специальной выносливости (соревновательный, моделирования).
29.	Виды физической нагрузки.
30.	Система спортивной тренировки.
31.	Ловкость и методы ее контроля.
33.	Гибкость: активная и пассивная, динамическая и статическая стретчинг.
37.	Методика развития гибкости (ПНФ, баллистический, статический методы).
39.	Отбор и прогнозирование в спорте.
40.	Контроль за эффективностью техники.
41.	Классификация спорта.
43.	Средства и методы развития выносливости.
44.	Психологическая подготовка спортсмена.
45.	Волевая подготовленность спортсмена.
49.	Средства комплексного контроля в спорте.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Зачет	«зачтено»	Выставляется студенту, если он выполнил все требования по указанным критериям к практическим (творческим) заданиям.
		«не зачтено»	Выставляется студенту, если он не выполнил все требования по

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			указанным критериям к практическим (творческим) заданиям.

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	Иорданская, Ф. А.	Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий	научно-методическое пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
2	Горская, И.Ю. и др.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС "IPRbooks"
3	Шулятьев В. М.	Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: учебное пособие/М.П. Мухина.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-91930-149-3. - Текст: электронный//Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/121203.html	Учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	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	2019	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.	Лебедев Ю. А.	Медико-психолого-педагогический мониторинг целостного развития детей	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
2.	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	2008	ЭБС "Znaniy.com"
3	Попов Г.И.	Научно-методическая деятельность в спорте	учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniy.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

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

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
	<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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. (Г-304)</p>	<p>Столы ученические трехместные (моноблоки), стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая), кафедра настольная.</p>
	<p>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 курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-402)</p>	<p>Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), ПК с выходом в сеть Интернет.</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы студентов. (Г-401)</p>	<p>Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (У-202а)</p>	<p>Шкаф купе, шкаф корпусной, шкафы для документов, столы, компьютер, стул, стол овальный, МФУ, шкаф со стеклом.</p>