



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726

Владелец: И.С. Таболова

Должность: И.о. директора Филиала

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 30.08.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной  
и научной работе

Т.А. Пономаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ Б1.В.ДВ.01.02**

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета \_\_\_\_\_ /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2023 г.

---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова Ольга Васильевна, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой  
Арутюнян М.Н., кандидат философ. наук



\_\_\_\_\_  
ФИО, ученая степень, звание, подпись  
«22» мая 2023 г.

«Согласовано»

Библиотекарь  
Кирюшкина С.А.



\_\_\_\_\_  
ФИО, подпись  
«22» мая 2023 г.

---

## Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	6
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	10
Приложения.....	12

## 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Методика спортивной тренировки» является формирование системы знаний, навыков и умений в области спорта, необходимых будущему педагогу физической культуры.

Задачи дисциплины:

- дать студентам знания о современной системе спортивной тренировки;
- научить их методике планирования учебно-тренировочной работы;
- научить обучающихся разрабатывать учебно-тренировочные планы.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методика спортивной тренировки» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, дисциплинам по выбору 1.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Общая теория спорта», «Теория физической культуры и спорта», «Методика обучения и воспитания физической культуре».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Педагогическое мастерство учителя физической культуры», «Педагогическое мастерство тренера», а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Ознакомиться с принципами разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Сформировать навыки разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-

		правовыми актами в сфере образования.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической подготовленности	<b>Понять</b> принципы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Выявить навыки проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Освоить основные критерии отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов. Осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных

		образовательных программ и их элементов.
	УК- 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Ознакомить с теоретическими основами оказания первой доврачебной помощи. Применять на практике приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказывать первой доврачебной помощи.
	ПК-5.2. Применяет меры профилактики детского травматизма.	Понять принципы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. Применить рекомендуемые меры профилактики детского травматизма. Овладеть навыками применения рекомендуемых мер профилактики детского травматизма.
	ПК-5.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	Знать современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе. Применить здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Сформировать навыки применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			7
Контактные часы	<b>Всего:</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		97,7	97,7
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 7</b>							
Введение в дисциплину «Методика спортивной тренировки» Значение и место предмета в подготовке спортсмена.				6	6	УК-7 ПК-5	собеседование
Раздел 1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки		2		31,7	33,7	УК-7 ПК-5	Реферат Деловая игра
Раздел 2. Подготовка спортсменов	2	2		30	34		
Раздел 3. Периодизация спортивной тренировки.	2	2		30	34	УК-7 ПК-5	Собеседование Реферат Деловая игра
Форма промежуточной аттестации зачет					0,3		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>97,7</b>	<b>108</b>	УК-7 ПК-5	зачет
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>97,7</b>	<b>108</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

## 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать



		основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	---

### 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы. Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: реферат, поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.; выполнение курсовой работы, курсового проекта (если предусмотрено); подготовка к экзамену.

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература:*

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
3. Семенов, Е. Н. Теория, методика и технологии спортивной тренировки в футболе : методические указания / Е. Н. Семенов, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич. —

Воронеж : ВГИФК, 2019. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140379>

4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>

5. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>

*Дополнительная литература:*

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ, 2001.-224 с.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс, 2002.-384 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 480с.

5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

*Периодические издания:*

1. Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

*Интернет-ресурсы:*

**Электронные библиотечные системы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

**Электронные образовательные ресурсы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

---

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование» ).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDFфайлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

## Методические материалы по дисциплине «Методика спортивной тренировки»

### 1. Планы практических занятий

#### Практические занятия

##### Раздел 1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки

Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта.

Классификация видов спорта.

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Рассмотреть принципы спортивной тренировки.

Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.

Определить задачи контроля, виды контроля.

Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Определить цель, задачи соревнований.

Определить виды соревнований.

Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.

Назвать документы необходимые для проведения соревнований.

Разработать Положение о соревновании.

Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).

Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).

##### Раздел 2. Подготовка спортсменов

Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки.

Определить основные задачи, средства.

Составить комплекс упражнений:

для общей и специальной физической подготовки

- функциональной подготовки

- воспитание моральных и волевых качеств спортсменов

##### Раздел 3. Периодизация спортивной тренировки

Определить структуру тренировочного процесса.

Понятие о микро-, мезо- и макроциклах.

Структура тренировочного занятия.

Определить задачи, содержание каждой части тренировочного занятия

Проблемы периодизации спортивной тренировки.

Структура многолетней подготовки.

#### Критерии оценки:

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

## **2. Деловая игра**

**Раздел 1.** Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки

Тема 1. Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта.

Классификация видов спорта.

Основные понятия в спортивной тренировке.

Раскрыть функции спорта.

Раскрыть классификацию видов спорта.

Тема 2. Виды соревнований.

Способы проведения соревнований.

Определение спортивного результата.

Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.

Определить цель, задачи соревнований.

Определить виды соревнований.

Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.

Назвать документы необходимые для проведения соревнований.

Разработать Положение о соревновании.

Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).

Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).

Тема 3. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.

Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.

Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Рассмотреть принципы спортивной тренировки.

Тема 4. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.

Определить задачи контроля, виды контроля.

Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Тема 5. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.

**Раздел 2.** Подготовка спортсменов

Тема 1. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.

Охарактеризовать структуру тренировки. Сенситивные периоды подготовки спортсменов.

Дать характеристику этапам подготовки спортсменов.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.

Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки. Определить основные задачи, средства.

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать

---

научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»**выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»**выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»**выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### **3. Примерные темы рефератов**

1. Виды, средства и методы подготовки спортсменов
2. Спортивная тренировка.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Функциональная подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
7. Техническая подготовка спортсмена.
8. Теоретическая подготовка спортсмена.
9. Интегральная подготовка спортсмена.
10. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
11. «Периодизация спортивной тренировки»
12. Цикл в спортивной подготовке. Виды циклов.
13. Структура тренировочного занятия.
14. Формы и методы организации занятия.
15. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.
16. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Техническое обеспечение и оснащенность.
17. Организация и проведения соревнований.
18. Классификация видов спорта. Функции спорта.
19. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
20. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Общая и специальная физическая подготовка.

### **Критерии оценки реферата**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;

---

- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);

- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».



## Оценочные материалы по дисциплине «Методика спортивной тренировки»

### 1. Оценочные материалы для текущего контроля

#### 1.1. Вопросы для собеседования

Введение в дисциплину «Методика спортивной тренировки»

**Раздел 1.** Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки

Тема 1. Основные понятия в спортивной тренировке.

Функции спорта. Классификация видов спорта.

Основные понятия в спортивной тренировке.

Раскрыть функции спорта.

Раскрыть классификацию видов спорта.

Тема 2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.

Определить цель, задачи соревнований.

Определить виды соревнований.

Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.

Назвать документы необходимые для проведения соревнований.

Разработать Положение о соревновании.

Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).

Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).

Тема 3. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.

Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.

Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.

Рассмотреть принципы спортивной тренировки.

Тема 4. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.

Определить задачи контроля, виды контроля.

Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Тема 5. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.

**Раздел 2.** Подготовка спортсменов

Тема 1. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.

Охарактеризовать структуру тренировки. Сенситивные периоды подготовки спортсменов.

Дать характеристику этапам подготовки спортсменов.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.

Охарактеризовать основные стороны спортивной тренировки. Определить основные задачи, средства.

**Раздел 3.** Периодизация спортивной тренировки.

Тема 1. Структура тренировочного процесса.

Понятие о микро -, мезо - и макроциклах.

Тема 2. Структура тренировочного занятия.

Задачи и содержание каждой части тренировочного занятия.

Подобрать физические упражнения для частей занятия избранного вида спорта.

Тема 3. Проблемы периодизации спортивной тренировки.

---

Охарактеризовать периоды спортивной тренировки, их содержание и продолжительность.  
Тема 4. Структура многолетней подготовки.  
Определить цель, задачи многолетней подготовки

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики групповой дискуссии, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления своей позиции применяет аудио и видеоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам групповой дискуссии, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.**

1. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
4. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
5. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
6. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена, и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
7. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
8. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
9. Характеристика системы подготовки спортсменов.
10. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
11. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
14. Характеристика этапов многолетней подготовки.
15. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
16. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
17. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
18. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
19. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
20. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.

21. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
22. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
23. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
24. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
25. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
26. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
27. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
28. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
29. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
30. Технология планирования спортивной тренировки.
31. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
32. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
33. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
34. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
35. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
36. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
37. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
38. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
39. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
40. Методика развития координационных способностей и их оценка.
41. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
42. Методика развития выносливости и ее оценка.
43. Методика развития гибкости и ее оценка.
44. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
45. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
46. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
47. Типы и классификации тренировочных занятий
48. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу

## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от «27» августа 2018 г.	27.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.