



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332  
Владелец: Кафедра физического воспитания  
Должность: И.о. ректора  
E-mail: kuleshin.mg@sspsti.ru  
Организация: ГБОУ ВО СПИ  
Дата подписания: 19.05.2023  
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Методика спортивной тренировки

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения**

заочная

**Срок освоения**

5 лет 6 месяцев

**Кафедра**

физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки**

2022

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., доцент, Стрельников Р.В.

Рабочая программа дисциплины "Методика спортивной тренировки" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у бакалавров понимания главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Обеспечить теоретическое осмысление основ методики спортивной тренировки;
2. Раскрыть содержание, закономерности, основные стороны и формы построения спортивной тренировки;
3. Раскрыть теоретические основы и методику подготовки спортсменов на этапах их возрастного развития (детском, юношеском возрасте);
4. Изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
5. Сформировать систему знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ДВ.05

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия

Безопасность жизнедеятельности

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Гимнастика с методикой преподавания

Легкая атлетика с методикой преподавания

Основы военной подготовки

Основы медицинских знаний

Плавание с методикой преподавания

Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания

Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

Физическая культура и спорт

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Спортивные сооружения

Теория и методика этноспорта

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
УК-7.1 основные принципы,	УК-7.1 формулировать	УК-7.1 Определения личного

<p>средства и методы физической культуры.</p> <p>УК-7.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>ПК-6.1 нормы и правила безопасных организации и проведения занятий, специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом.</p>	<p>конкретные задачи физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий.</p> <p>УК-7.2 оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.</p> <p>ПК-6.1 оказать первую помощь при травме и внезапном заболевании.</p>	<p>уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>ПК-6.1 Специальных методик и современных технологий психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p>
---	---	---

### 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные (-ых) единицы (-ы) (108), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Консультации	2	2	2	2
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,5		0,5	
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	12,5	12,5	12,5	12,5
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	108	108	108	108

### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Тема/	5	0			
1.2	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Лек/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		

1.3	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.4	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.5	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Тема/	5	0			
1.6	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Лек/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.7	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.8	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Ср/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.9	Принципы спортивной тренировки /Тема/	5	0			
1.10	Принципы спортивной тренировки /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.11	Принципы спортивной тренировки /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.12	Принципы спортивной тренировки /Ср/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.13	Виды подготовки спортсмена /Тема/	5	0			
1.14	Виды подготовки спортсмена /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.15	Виды подготовки спортсмена /Пр/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.16	Виды подготовки спортсмена /Ср/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.17	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки /Тема/	5	0			
1.18	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.19	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Пр/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		

1.20	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.21	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Тема/	5	0			
1.22	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.23	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Пр/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.24	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.25	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Тема/	5	0			
1.26	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.27	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Пр/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.28	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.29	Особенности спортивной тренировки детей /Тема/	5	0			
1.30	Особенности спортивной тренировки детей /Лек/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.31	Особенности спортивной тренировки детей /Пр/	5	0	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.32	Особенности спортивной тренировки детей /Ср/	5	11	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.33	Консультация к экзамену /Конс/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.34	Подготовка к экзамену /Экзамен/	5	8,5	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		
1.35	Экзамен /КПр/	5	0,5	УК-7.1 УК-7.2 ПК-6.1		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. 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>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов</li> </ul>

		дополнительные вопросы.	рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

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: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	
<b>9.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>9.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2018. - 100 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/118598">https://e.lanbook.com/book/118598</a>
Л.1.2	Данилова Е. Н., Христофоров А. Н., Горбачев А. С., Логинов Д. В. Комплексная тренировка в циклических видах спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: СФУ, 2019. - 108 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/157652">https://e.lanbook.com/book/157652</a>
Л.1.3	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие. - Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. - 322 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>
<b>9.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Барышникова О. Г., Ткачева Н. Н., Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «педагогическое образование» и 44.03.05 «педагогическое образование с двумя профилями подготовки». - Воронеж: ВГПУ, 2022. - 68 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/266921">https://e.lanbook.com/book/266921</a>
<b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>	
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>



ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

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

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.