



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@sspai.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)

44.03.01 Педагогическое образование

Форма обучения

заочная

Срок освоения

4 лет 6 месяцев

Кафедра

физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала

подготовки

2019

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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.01 Педагогическое образование, 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.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гимнастика

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Мини-футбол

Основы медицинских знаний

Основы научно-исследовательской деятельности

Подвижные игры

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория физической культуры и спорта

Учебная (ознакомительная) практика 2

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных	ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока (занятия) в
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-5 .1 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся;
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<p>знать:</p> <p>основные принципы, средства и методы физической культуры. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности 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>уметь:</p> <p>формулировать 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. оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения. оказать первую помощь при травме и внезапном заболевании.</p>	<p>владеть:</p> <p>Определения личного уровня форсированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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. 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) единиц (-ы) (108), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе в форме практ.подготовки	2		2	
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12,3	12,3	12,3	12,3
Сам. работа	95,7	95,7	95,7	95,7
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/	4	0			
1.2	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Лек/	4	2	УК-7.1 УК-7.2		

1.3	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2		
1.4	Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена, понятие и термины /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.5	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Тема/	4	0			
1.6	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Лек/	4	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.7	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.8	Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Ср/	4	12	УК-7.1 УК-7.2		
1.9	Принципы спортивной тренировки /Тема/	4	0			
1.10	Принципы спортивной тренировки /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.11	Принципы спортивной тренировки /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2		
1.12	Принципы спортивной тренировки /Ср/	4	12	УК-7.1 УК-7.2		
1.13	Виды подготовки спортсмена /Тема/	4	0			
1.14	Виды подготовки спортсмена /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.15	Виды подготовки спортсмена /Пр/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.16	Виды подготовки спортсмена /Ср/	4	12	УК-7.1 УК-7.2		
1.17	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки /Тема/	4	0			
1.18	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.19	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Пр/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.20	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.21	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Тема/	4	0			

1.22	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.23	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Пр/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.24	Спортивная форма и закономерности ее развития; контроль в спортивной тренировке. /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2		
1.25	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Тема/	4	0			
1.26	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.27	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Пр/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.28	Спортивная ориентация, спортивный отбор /Ср/	4	18,7	УК-7.1 УК-7.2		
1.29	Особенности спортивной тренировки детей /Тема/	4	0			
1.30	Особенности спортивной тренировки детей /Лек/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.31	Особенности спортивной тренировки детей /Пр/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.32	Особенности спортивной тренировки детей /Ср/	4	11	УК-7.1 УК-7.2		
1.33	Зачёт /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2		

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).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - глубокие,

<p>пробелы в знаниях учебного материала;</p> <p>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>материала;</p> <p>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>основных вопросов контролируемого объема программного материала;</p> <p>- твердые знания теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>всесторонние и аргументированные знания программного материала;</p> <p>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2018. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/118598
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: https://e.lanbook.com/book/157652
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: https://e.lanbook.com/book/133353

9.1.2. Дополнительная литература

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: https://e.lanbook.com/book/266921
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых	http://school-collection.edu.ru

Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

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.