

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

**Институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

« 8 » августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

**направление подготовки/специальность**

44.04.01 Педагогическое образование

**направленность (профиль) подготовки**

физическая культура

Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» - сформировать у студентов систему научно-практических знаний, умений и компетенций в области современной теории спортивной тренировки; методов диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.*

*Задачи:*

- раскрыть содержание, закономерности, основные стороны и формы построения спортивной тренировки;
- раскрыть технологии подготовки спортсменов на различных этапах их возрастного развития (детском, подростковом, юношеском возрасте);
- изучить организационно-методические аспекты отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
- вооружить студентов системой знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» относится к базовой части учебного плана по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

Пререквизиты: теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, теория и методика базовых видов спорта, биомеханика двигательной деятельности, биохимия спорта, история физической культуры, возрастная и спортивная педагогика, возрастная и спортивная психология, спортивная морфология и др.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Теория и методика спортивной тренировки»

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-1. Способен организовывать и реализовывать процесс обучения в образовательной организации соответствующего уровня образования	ПК - 1.1. Демонстрирует знания базовых нормативно-правовых актов и образовательных концепций, регулирующих процесс обучения в образовательной организации соответствующего уровня образования	Знает: - нормативно-правовую базу организации спортивной подготовки, требования современных государственных стандартов спортивной подготовки.  Умеет: - планировать учебно-	Практико-ориентированное задание  Тестовые

	<p>ПК - 1.2. Способен осуществлять целесообразный отбор учебного содержания для построения процесса обучения в образовательной организации соответствующего уровня образования</p> <p>ПК - 1.3. Владеет методами и технологиями реализации современного образовательного процесса в организации соответствующего уровня образования.</p>	<p>тренировочный процесс на основе отбора эффективных средств и методов спортивной подготовки с обучающимися разного уровня спортивной подготовленности. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями построения и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся в учреждениях дополнительного образования различного типа.</li> </ul>	<p>вопросы</p>
<p><b>ПК-3.</b> Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Владеет научно-педагогическими знаниями о закономерностях, принципах построения и функционирования образовательного процесса.</p> <p>ПК-3.2. Владеет научно-теоретическими знаниями в области педагогики и своего учебного предмета</p> <p>ПК-3.3. Успешно применяет современные научно-теоретические и практические знания и умения в преподавании своей учебной дисциплины</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизиологические, социально-психические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать влияния физических нагрузок с учетом анатомо-морфологических, физиологических, психологических и физических особенностей занимающихся тренировочной деятельностью.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями контроля и оценки двигательной</li> </ul>	<p>Реферат</p> <p>Практико-ориентированное задание</p> <p>Тестовые вопросы</p>

		деятельности для коррекции состояния занимающихся в процессе учебно-тренировочного процесса технологиями медико-	
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика спортивной тренировки»

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

##### Тематический план форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающегося с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической		
1	Раздел 1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки.	3	1						
1.1	<u>Тема 1.1.</u> Основные понятия в спортивной тренировке. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.	3	1	2	4			10	
2	Раздел 2. Построение спортивной тренировки.	3	3						
2.1	<u>Тема 2.1.</u> Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	3	3						
	2.1.1. Общая и специальная физическая подготовка.	3	3	1	2			14	
	2.1.2. Техничко-тактическая подготовка.	3							
	2.1.3. Психическая подготовка.	3	3	1	2			8	
	2.1.4. Теоретическая подготовка.	3	5	1	2			8	
	2.1.5. Интегральная подготовка.	3	5,7	3	6			8	рейтинг-контроль 1
3	Раздел 3. Структура и технология построения тренировочного процесса.	3	9						
3.1	<u>Тема 3.1.</u> Структура многолетней подготовки.	3	9						

	3.1.1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	3	9	2	4			10	
	3.1.2. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	3	11,13	4	8			10	рейтинг-контроль 2
	3.1.3. Структура тренировочного занятия.	3	15	2	4			10	
4	Раздел 4. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	3	17						
4.1	<u>Тема 4.1.</u> Основы управления и контроля в спорте.	3	17	2	4			12	рейтинг-контроль 3
	Всего за семестр:			18	36			90	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР								
	Итого по дисциплине			18	36			90	зачет

**Тематический план  
форма обучения – заочная**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающегося с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической		
1	Раздел 1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки.	4	1						
1.1	<u>Тема 1.1.</u> Основные понятия в спортивной тренировке. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.	4	1	1	1			12	
2	Раздел 2. Построение спортивной тренировки.	4	1						
2.1	<u>Тема 2.1.</u> Спортивная подготовленность и пути ее достижения.	4	1						
	2.1.1. Общая и специальная физическая подготовка.	4	3	0,5	2			16	
	2.1.2. Техничко-тактическая подготовка.	4		0,5	0,5				
	2.1.3. Психическая подготовка.	4	3	1	1			14	
	2.1.4. Теоретическая подготовка.	4	5	1	1			14	
	2.1.5. Интегральная подготовка.	4	5,7	0,5	1			12	рейтинг-контроль 1
3	Раздел 3. Структура и технология построения тренировочного процесса.	4	9						
3.1	<u>Тема 3.1.</u> Структура многолетней подготовки.	4	9						

	3.1.1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	4	9	1	1			16	
	3.1.2. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	4	11,13	1	1			14	рейтинг-контроль 2
	3.1.3. Структура тренировочного занятия.	4	15	0,5	0,5			12	
4	Раздел 4. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	4	17						
4.1	<u>Тема 4.1.</u> Основы управления и контроля в спорте.	4	17	1	1			16	рейтинг-контроль 3
	Всего за семестр:			8	10			126	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР								
	Итого по дисциплине			8	10			126	зачет

### **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

#### *Тема 1. Общая характеристика теории и методике спортивной тренировки*

Раздел 1.1. Основные понятия в спортивной тренировке. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Цель и задачи тренировочного процесса. Отличительные черты спортивной тренировки. Основные термины спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки: обще-подготовительные, специально-подготовленные и соревновательные упражнения. Естественно-средовые, медико-биологические, материально-технические и психологические средства. Методы спортивной тренировки: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Значение общепедагогических принципов обучения и воспитания. Основные принципы спортивной тренировки.

#### *Тема 2. Построение спортивной тренировки.*

##### *Раздел 2.1.* Спортивная подготовленность и пути ее достижения:

2.1.1. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее роль в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки. Основные закономерности развития физических способностей. Методика развития скоростных способностей. Методика развития силы и скоростно-силовых способностей. Методика развития выносливости. Методика развития гибкости. Методика развития координационных способностей.

2.1.2. Техничко-тактическая подготовка. Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы технической подготовки. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования. Основы методики спортивно-технической подготовки.

Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков, стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков.

Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Общая и специальная тактическая подготовка. Специфические средства и методы тактической подготовки. Пути тактической подготовки в процессе тренировки. Совершенствование

тактического мышления. Практическая реализация технико-тактической подготовленности.

2.1.3. Психическая подготовка. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в подготовке спортсмена. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Психологическая подготовка к соревнованиям. Средства и методы психической подготовки спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Идеомоторная тренировка. Интегральная подготовка спортсменов.

2.1.4. Теоретическая подготовка. Значение, цель и задачи теоретической подготовки. Программа по теоретической подготовке спортсмена. Организация теоретической подготовки.

2.1.5. Интегральная подготовка - один из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства, особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности, объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 3. *Структура и технология построения тренировочного процесса.*

Раздел 3.1. Структура многолетней подготовки: Федеральный стандарт спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Многолетнее планирование тренировки.

3.1.1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Отбор для занятий спортом. Спортивная ориентация. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Выявление одаренных спортсменов.

3.1.2. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта).

Годовой план подготовки, его содержание и методика составления. Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов.

Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Определяющие черты мезоциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

3.1.3. Структура тренировочного занятия. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий. Основная направленность занятий. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная, круговая. Методика построения занятий.

#### *Тема 4. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки*

*Раздел 4.1.* Основы управления и контроля в спорте. Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

*Тема 1. Общая характеристика теории и методике спортивной тренировки*

*Раздел 1.1.* Основные понятия в спортивной тренировке. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Цель и задачи тренировочного процесса. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

*Тема 2. Построение спортивной тренировки.*

*Раздел 2.1.* Спортивная подготовленность и пути ее достижения:

2.1.1. Общая и специальная физическая подготовка. Виды, задачи и средства физической подготовки. Методика развития физических способностей.

2.1.2. Техничко-тактическая подготовка. Средства и методы технической подготовки. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена. Основы методики спортивно-технической подготовки.

Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Общая и специальная тактическая подготовка. Специфические средства и методы тактической подготовки.

2.1.3. Психическая подготовка. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Психологическая подготовка к соревнованиям. Средства и методы психической подготовки спортсмена.

2.1.4. Теоретическая подготовка. Значение, цель и задачи теоретической подготовки. Организация теоретической подготовки.

2.1.5. Интегральная подготовка - как фактор, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

*Тема 3. Структура и технология построения тренировочного процесса.*

*Раздел 3.1.* Структура многолетней подготовки: Федеральный стандарт спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Многолетнее планирование тренировки.

3.1.1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Основные понятия, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Особенности выявления спортивной одаренности.

3.1.2. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Особенности периодизации тренировки в различных видах спорта.



Годовой план подготовки, его содержание и методика составления. Понятие микроцикла, типы микроциклов. Основы структуры мезоциклов. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

3.1.3. Структура тренировочного занятия. Общая структура занятий. Основная направленность занятий. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий. Методика построения занятий.

Тема 4. *Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки*

Раздел 4.1. Основы управления и контроля в спорте. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

Комплексный контроль в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Программой дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля и промежуточная аттестация в форме зачета.

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу за семестр, сдают зачет по дисциплине. Условием допуска к зачету является выполнение требований рейтинг-контроля.

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг – контроль 1.**

Составить обще - подготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

Разработать конспект тренировочного занятия, направленного на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта.

Разрешить проблемную ситуацию.

**Тема:** «Методика воспитания физических качеств».

**Проблемная ситуация № 1** (методика воспитания силовых способностей). При воспитании силовых способностей одной из методических проблем является выбор величины внешнего сопротивления (отягощения). *Задача тренировки* - воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера;
- 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

В результате контрольного тестирования было выявлено, что прирост абсолютной силы оказался незначительным, а показатели силовой выносливости значительно возросли.

Задание:

1. Какую методическую ошибку допустил тренер.
2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

### **Рейтинг – контроль 2.**

Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах.

Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, с подробным анализом динамики объема и интенсивности нагрузки.

Разрешить проблемную ситуацию.

**Проблемная ситуация № 2** (методика воспитания быстроты). При решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел тренер выявил стабилизацию показателей быстроты реакции. Тренер не знал, как разрешить возникшее противоречие между необходимостью нарушения стабилизации и улучшением быстроты реакции.

#### Задание:

1. Найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел.
2. Определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться в тренировочном процессе для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

### **Рейтинг – контроль 3.**

Составить модели подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели в избранном виде спорта.

Разрешить проблемную ситуацию.

**Проблемная ситуация № 3.** В процессе обсуждения вопроса применения метода круговой тренировки, у тренеров возник спор. Один тренер утверждал, что круговую тренировку можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Другой тренер отстаивал свою точку зрения, заключающуюся в том, что данный метод целесообразно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав и почему.

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

### **Вопросы для подготовки к зачету.**

1. Характерные черты спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
3. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отложенный 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. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов их характеристика.
10. Система факторов, повышающих функционирования системы тренировки и соревнований.
11. Понятие о нагрузке. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.
12. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
13. Техническая подготовка спортсменов (задачи, средства, методы, стадии, этапы и их содержание).
14. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
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. Построение тренировки в малых тренировочных циклах (микроциклах).
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 многолетнего процесса тренировки и соревнований.
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. Стадии базовой подготовки спортсменов их характеристика.
25. Стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
27. Технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.
28. Контроль физического состояния спортсменов в системе спортивной тренировки.
29. Технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов).
30. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
31. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на структуру построения мезоциклов.
32. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
33. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
34. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
35. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
36. Методика развития скоростных способностей у спортсменов, контроль и оценка.
37. Методика развития координационных способностей у занимающихся, контроль и их оценка.
38. Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов в подготовительном периоде.
39. Методика развития выносливости у спортсменов в годичном цикле подготовки.

40. Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.
41. Технология построения больших тренировочных циклов в подготовке спортсменов.
42. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
43. Спортивная ориентация. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
44. Организационные и методические аспекты отбора. Выявление одаренных спортсменов.
45. Специфические средства и методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мышления
46. Сущность и назначение планирования, его виды. Годовой план подготовки, его содержание и методика составления.
47. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.
48. Методика развития гибкости у детей на этапе начальной подготовки. Контроль и оценка развития гибкости.
49. Основные закономерности развития физических способностей у детей занимающихся спортом.
50. Методика развития скоростно-силовых способностей у спортсменов в годичном цикле подготовки.

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

#### **Примерные вопросы для самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студента предназначена для закрепления теоретических знаний и приобретения профессиональных навыков тренерской деятельности. Задания выполняются на материале вида спорта, избранного студентом в качестве предмета углубленной специализации во время обучения в вузе.

Задания носят творческий характер, что дает возможность студенту моделировать разнообразные учебные ситуации и находить наиболее эффективные способы их реализации.

В ходе самостоятельной работы студенты изучают литературные источники, выполняют творческие задания с проблемными ситуациями, разрабатывают индивидуальные программы занятий, осуществляют научно-поисковую деятельности в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

- ◆ задания, требующие воспроизведения информации по памяти;
- ◆ задания, требующие проявления умственных методических умений;
- ◆ задания, требующие творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту;
- ◆ задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью;
- ◆ задания в виде примерных тем докладов, рефератов, сообщений для самостоятельной работы студентов.

1. Характеристика системы спортивной подготовки.
2. Цели, задачи и содержание тренировки.

3. Средства спортивной подготовки и методы их применения.
4. Стороны спортивной подготовки.
5. Спортивная ориентация и отбор.
6. Спортивный отбор, этапы и критерии.
7. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
8. Стадия базовой подготовки.
9. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.
10. Стадия спортивного долголетия.
11. Эффекты тренировочного процесса.
12. Спортивная тренировка и ее средства
13. Принципы спортивной тренировки.
14. Методы спортивной тренировки.
15. Циклы спортивной тренировки.
16. Методические основы многолетней подготовки.
17. Типовая периодизация большого цикла тренировки.
18. Подготовительный период тренировки.
19. Соревновательный период тренировки.
20. Переходный период тренировки.
21. Особенности периодизации в различных видах спорта.
22. Планирование в спортивной практике.
23. Физиологическое обоснование периодизации спортивной тренировки.
24. Сочетание общефизической и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.
25. Методика управления «спортивной формой».
26. Тренированность и «спортивная форма».
27. Обоснованность периодизации спортивной тренировки.
28. Об основах специализированных занятий спортом в детском возрасте.
29. Некоторые особенности спортивной тренировки детей.
30. Спортивная ориентация школьников.
31. Современный юношеский спорт.
32. Планирование спортивного совершенствования.
33. Контроль и учет спортивного совершенствования.
34. Моральная и специальная психологическая подготовка.
35. Теоретическая подготовка спортсмена.
36. Физическая подготовка спортсмена.
37. Методические основы многолетней подготовки.
38. Спортивное долголетие.
39. Планирование тренировочного процесса.
40. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.
41. Составление индивидуальных планов тренировки и анализ выполнения.
42. Характеристика деятельности тренера-преподавателя.
43. Требования, предъявляемые к личности тренера-преподавателя.
44. Составление годового календарного плана соревнований.
45. Организационные и экономические основы профессионального спорта.
46. Методы оценивания уровня работоспособности занимающихся.
47. Эффективность используемых средств и методов тренировки.
48. Техника безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью

### **Задания для самостоятельной работы**

(подготовки рефератов (сообщений, докладов).

### Задание 1.

1. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
2. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
3. Варианты построения годичной тренировки, Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
4. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
5. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
6. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

### Задание 2.

1. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.
2. Типы занятий.
3. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
4. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру, продолжительность и методику построения микроциклов.
5. Типы микроциклов.
6. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов.
7. Типы мезоциклов.

### Задание 3.

1. Понятия «планирование», «план», «программа». Положения планирования. Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
2. Перспективное планирование, его структура и содержание:
  - факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки;
  - основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
3. Текущее планирование, его структура и содержание:
  - планы макроциклов типа годичных и полугодичных;
  - планы мезоциклов;
  - планы микроциклов.
4. Оперативное планирование, его структура и содержание:
  - планы тренировочного дня;
  - планы отдельного занятия.

### Задание 4.

1. Основные принципы, реализуемые в процессе спортивной тренировки, их значение в деятельности тренера.
2. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленная специализация.
3. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

4. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

5. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.

6. Принцип цикличности тренировочного процесса. 7. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

#### Задание 5.

1. Определение понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Структура физической подготовленности. Виды физической подготовки, их содержание и взаимосвязь с другими видами подготовки.

2. Основные направления физической подготовки спортсмена:

- развитие силовых способностей: понятие «силовые способности», их виды и характеристика. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Задачи, средства и методы развития силовых способностей;

- развитие скоростных способностей: понятие «скоростные способности», их виды и характеристика. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Задачи, средства и методы развития скоростных способностей;

- развитие координационных способностей: понятие «координационные способности», формы проявления и критерии оценки координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и особенности проявления. Задачи, средства и методы развития координационных способностей;

- развитие выносливости: понятие «выносливость», показатели и типы выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и особенности проявления выносливости. Задачи, средства и методы развития выносливости;

- развитие гибкости: понятие «гибкость», ее виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Задачи, средства и методы развития гибкости:

#### Задание 6.

1. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики; направления тактической подготовки.

2. Задачи, средства и методы изучения, сущности и основных положений спортивной тактики.

3. Задачи, средства и методы овладения тактическими действиями.

4. Задачи, средства и методы, используемые для совершенствования тактического мышления.

5. Задачи, средства и методы, применяемые для изучения информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

6. Задачи, средства, методы, применяемые в процессе практической реализации тактической подготовленности.

#### Задание 7.

1. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.

2. Задачи, средства и методы формирования мотивации к занятиям спортом.

3. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.

4. Задачи, средства и методы совершенствования специализированных восприятий.

5. Задачи, средства и методы совершенствования быстроты реагирования.

6. Задачи, средства и методы совершенствования специализированных умений.

7. Задачи, средства и методы регулирования психологической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

8. Задачи, средства и методы совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.

9. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.

#### Задание 8.

1. Понятия: «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь. Структура и уровни технической подготовленности.

2. Основные направления технической подготовки.

3. Контроль над технической подготовленностью: составляющие технической подготовленности, виды оценок.

#### Задание 9.

1. Понятия: «интеллектуальная (теоретическая) подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетнего тренировочного процесса.

2. Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена.

3. Формы проведения интеллектуальной подготовки и критерии их выбора.

4. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки спортсмена.

#### Задание 10.

1. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура.

2. Основные направления интегральной подготовки.

#### Задание 11.

1. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

2. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.

3. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.

4. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

#### Задание 12.

1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.

2. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

3. Материально-техническое, научное и организационно-педагогическое обеспечение подготовки и проведения соревнований.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Книгообеспеченность**



Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
1. 1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.- Электрон, текстовые данные. -М.: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с.	2019	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/83625.html">http://www.iprbookshop.ru/83625.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
2. Дисько Е.Н., Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб, пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4	2018	Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html</a>
3. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П.- Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. -352 с.	2016	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55591.html">http://www.iprbookshop.ru/55591.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.-Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 320 с.	2018	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74302.html">http://www.iprbookshop.ru/74302.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
2. Команов В.В., Резервы тренерского мастерства [Электронный ресурс] / В.В. Коменов - М.: Спорт, 2017. - 144 с. (Библиотечка тренера) – ISBN 978-5-9500178-5-8 -	2017	Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017858.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017858.html</a>
3. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.- Электрон, текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. - 28 с.	2017	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73257.html">http://www.iprbookshop.ru/73257.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки/ Иссурин В.Б.- Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 464 с.	2016	Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/57797.html">http://www.iprbookshop.ru/57797.html</a> . - ЭБС «IPRbooks»

## 6.2. Периодические издания

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - teoriya.ru
2. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки» спортивной науки» - <http://vniifk.ru>

### **6.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://www.bmsi.ru> - Библиотека международной спортивной информации БМСИ.
2. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека.
3. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Теория\\_и\\_методика\\_спортивной\\_тренировки](http://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_и_методика_спортивной_тренировки) - Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ".
4. <http://wholesport.ru> - Электронная библиотека спорта.
5. <http://www.pedlib.ru/> - педагогическая библиотека

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины «*Теория и методика спортивной тренировки*» имеются специальные помещения для проведения занятий методико-практического типа, занятий практического типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные занятия проводятся:


♦ практические занятия - на спортивном ядре университета с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, а так же в парковой зоне Института физической культуры и спорта ВлГУ, используются также и городские спортивные сооружения; для обеспечения учебных занятий имеется весь спортивный инвентарь и оборудование.

♦ методико-практические занятия, групповые и индивидуальные консультации проводятся в спортивном корпусе 3 (ул. Университетская, в ауд. 108 и 203, оборудованных мультимедийным комплексом с выходом в интернет; используется показ кинограмм по технике выполнения спортивных двигательных действий, презентаций и видеофильмов.

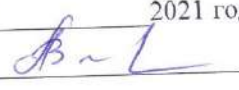
♦ для самостоятельной работы используются аудитории 108 и 302;



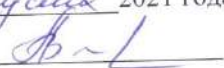
Рабочую программу составил к.п.н., доцент  Воробьев Н.С.

Рецензент: Муниципальное бюджетное учреждение г. Владимира "Спортивная школа олимпийского резерва № 4 по легкой атлетике", директор  
Чернов С. В. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08 2021 года  
Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления «Педагогическое образование» 14.04.01

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года  
Председатель комиссии  Власов А.В.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
*«Теория и методика спортивной тренировки»*

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу дисциплины  
*«Теория и методика спортивной тренировки»*  
образовательной программы направления подготовки 44.04.01 Педагогическое  
образование, направленность: «Физическая культура» - магистратура

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /