

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.11.1 Основы спортивной тренировки

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед
Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» дек:
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 Цели и задачи дисциплины..... | 4 |
| 2 Место дисциплины в структуре ОП бакалавра..... | 4 |
| 3 Объем и содержание дисциплины..... | 4 |
| 4 Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства..... | 6 |
| 5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 9 |
| 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны | 10 |

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные педагогические технологии, осн

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоени
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые | Код и наименование к | Индикаторы достижения комп |
|---------------------------|--------------------------|---|
| - А/01.6 Общепедагогичес | ПК-4 Способен разрабатыв | Разрабатывает и осуществляет образовательный процес |
| - А/03.6 Развивающая деят | | |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные педагогические

| № п/п | Наименование дисциплины | Форма обучения | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|--------------------|---|---|---|---|---|----|---|----------------------|---|---|---|---|---|----|--|
| | | Очная (семестр) | | | | | | | | Заочная (семестр) | | | | | | | |
| | | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | Научно-методическая | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | |
| 2 | Ознакомительная практика | + | + | | | | | | | + | + | + | + | | | | |
| 3 | Основы детско-юношеского спорта | | | | | | | + | | | | | | | | + | |
| 4 | Педагогическая практика | | | + | + | + | + | | | | | + | + | + | + | | |
| 5 | Спортивная метрология | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | |

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к части, формируемой участниками образо

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» изучается в 10 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

| Вид учебной работы | Очная (всего ча | Заочная (всего ча |
|--------------------------------------|--------------------|----------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 108 | 108 |
| Контактная работа | 32 | 10 |
| Лекции (Лекции) | 16 | 6 |
| Практические (Практ. раб.) | 16 | 4 |
| Самостоятельная работа (СР) | 40 | 89 |
| Экзамен | 36 | 9 |

3.2. Содержание курса:

| № темы | Название ра | Вид учебной раб | | | | | | Формы теку |
|-----------|-------------|-----------------|---|--------|---|----|---|------------|
| | | Лекци | | Практи | | СР | | |
| | | О | З | О | З | О | З | |

| 10 семестр | | | | | | | | |
|------------|---------------------|---|---|---|---|---|----|-------------|
| 1 | Спорт в современно | 2 | - | 2 | - | 8 | 17 | Опрос |
| 2 | Системное представ | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 18 | Опрос |
| 3 | Спортивная ориента | 4 | 2 | 4 | 1 | 8 | 18 | Опрос |
| 4 | Спортивная трениров | 4 | 1 | 4 | 1 | 8 | 18 | Опрос; Тест |
| 5 | Программирование | 4 | 2 | 4 | 1 | 8 | 18 | Опрос |

Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития. (ПК-4)

Лекция.

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии

Практическое занятие.

Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призово

Задания для самостоятельной работы.

Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в

Тема 2. Системное представление о подготовке спортсменов. (ПК-4)

Лекция.

Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие спортивная подготовка. Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Практическое занятие.

Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей модельных показателей на весь много

Задания для самостоятельной работы.

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Дополнительно изучить дидактически

Тема 3. Спортивная ориентация и отбор. (ПК-4)

Лекция.

Понятие спортивная ориентация. Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Понятие спортивный отбор. Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

Практическое занятие.

Уровни отбора: первый ? для занятий конкретным видом спорта; второй ? для определения вида специ

Задания для самостоятельной работы.

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Дополнительно изучить дидактически

Тема 4. Спортивная тренировка (ПК-4)

Лекция.

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие

применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля

Практическое занятие.

Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки.

Задания для самостоятельной работы.

Повторить материал, изученный во время аудиторных занятий. Дополнительно изучить дидактически

Тема 5. Программирование и комплексный контроль в подготовке спортсменов (ПК-4)

Лекция.

Роль управления и его основных функций ? планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования). Комплексный контроль в спортивной подготовке.

Практическое занятие.

Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование

Задания для самостоятельной работы.

Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

10 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № тем | Название тем | Формы | Макс. кол. | Методика проведения занятия и оценки |
|-------|--------------------------|--------------------------------|------------|--|
| 1. | Спорт в современном мире | Опрос | 10 | 10-7балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается |
| 2. | Системное планирование | Опрос | 10 | 10-7балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается |
| 3. | Спортивная тренировка | Опрос(контрольный срез) | 10 | 10-7балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается |
| 4. | Спортивная тренировка | Опрос | 10 | 10-7балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке информацию 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке информацию 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается |
| | | Тестирование(контрольный срез) | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает |

| | | | | |
|----|-----------------|-------|-----|--|
| 5. | Программиро | Опрос | 10 | 10-7балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не |
| 6. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 7. | Ответ на экзаме | | 30 | 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле |
| 8. | Итого за семес | | 100 | |

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной

| 100-балльная система | Традиционная система |
|----------------------|----------------------|
| 85 - 100 баллов | Отлично |
| 70 - 84 баллов | Хорошо |
| 50 - 69 баллов | Удовлетворительно |
| Менее 50 | Неудовлетворительно |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его
Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличител

Тема 2. Системное представление о подготовке спортс
Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий
спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших
достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Тема 3. Спортивная ориентация и отбор.
Связь ориентации с детско-юношеским и
массовым спортом. Понятие спортивный отбор. Выбор лиц, обладающих высоким уровнем
способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки
спортсменов.

Тема 4. Спортивная тренировка
Роль тренировки в подготовке
спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество
программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие
применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; т

Тема 5. Программирование и комплексный контроль в п
Содержание планирования (программирования). Комплексный контроль в спортивной
подготовке.

Тестирование

Тема 4. Спортивная тренировка

1 Подготовка спортсмена.

- А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обесп
- Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной
- В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

1 Соревнования в структуре подготовки спортсмена.

- А) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занят
- Б) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.
- В) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

1 Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

- А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обесп
- Б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.
- В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

1 Определение понятий «спортивная форма».

- А) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.
- Б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.
- В) это способ ведения соревновательной борьбы.

1 Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

- А) объем, интенсивность, интервалы отдыха.
- Б) изменения в организме биологического и психологического характера.
- В) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

1 Цель спортивной тренировки.

- А) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоро
- Б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.
- В) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающи

1 Показатели объема тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

1 Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

1 Принципы спортивной тренировки.

- А) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.
- Б) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность трени
- В) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных ф

1 Методы спортивной тренировки.

- А) это способ решения поставленной задачи.
 Б) это способы работы тренера и спортсмена.
 В) это основные правила спортивной подготовки.
 Г) Техническая подготовка.

А) это способ ведения соревновательной борьбы.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной

В) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

1. Понятие "спорт" в узком и широком смысле. Виды спорта и функции в обществе. 2. Способы профилирования. Основные методы тренировки. Характеристика общепедагогических и практических методов тренировки

Типовые задания для экзамена (ПК-4)

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Виды планирования учебно-тренировочного процесса

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенция | Дескрипторы (уровни) – основные признаки |
|--|-------------|--|
| «отлично» (85 - 100 баллов) | ПК-4 | Отлично разрабатывает и осуществляет образовательный процесс |
| «хорошо» (70 - 84 балла) | ПК-4 | Хорошо разрабатывает и осуществляет образовательный процесс |
| «удовлетворительно» (50 - 69 баллов) | ПК-4 | не в полной мере имеет представление о том, как разрабатывать и |
| «неудовлетворительно» (менее 50 баллов) | ПК-4 | Не способен разрабатывать и осуществлять образовательный процесс |

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием дисциплины. Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные стандарты» указаны необходимые ресурсы.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные источники;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД;
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практич Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинирован

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при от
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответ
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответс
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение о
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложени

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и сп
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и с
3. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государст
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 28

6.2 Дополнительная литература:

1. Китманов В.А. Основы научно-методической деятельности : УМК по спец.: физическая культура д
2. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность : учеб.. - М.: Физ

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечени Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью п Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультим