



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)  
**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы

Сафонова Г.В.

(подпись) (И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента физической  
культуры и спорта

Шакирова О.В.

(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_»\_2023\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Теория и методика спортивной тренировки  
Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
магистерская программа «Спортивный менеджмент»  
Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», утвержденного  
приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017г. №944

Директор Департамента физической культуры и спорта: д.мед.н.,  
Шакирова О.В.

Составители: доцент Пальченко А.П.

Владивосток 2023

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента физической культуры и спорта:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Цель** освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» – формирование у студентов понимания главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки

### **Задачи:**

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.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане): является дисциплиной по выбору в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции (элементы компетенций).

Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Педагогические задачи профессиональной деятельности	ПК-1. Способен осуществлять научно-методическое и учебно-методическое	ПК-1.1 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности и	Знает основные современные научные концепции;

Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	<p>обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области ФКиС.</p>	<p>учебной деятельности преподавателей при реализации программ высшего образования в области ФКиС</p>	<p>Умеет применять разнообразные методы исследования,</p> <p>Владеет методами статистической обработки полученных результатов. Имеет представление о возможности применения полученных результатов исследования, владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие подбирать контингент для исследования, планирует результат эксперимента, осуществлять сбор и обработку срочной и оставленной по времени информации;</p>
		<p>ПК-1.2 Мониторинг и оценка качества реализации преподавателями программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик по</p>	<p>Знает основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности;</p> <p>Умеет разрабатывать план проекта и пути его применения, владеть приёмами проведения</p>

Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		программа ВО в области ФКиС	<p>анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий;</p> <p>Владеет навыками мониторинга ресурсов исследования, реализации полученных результатов исследования, поиском проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний;</p>
		ПК-1.3 Разработка научно-методических и учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ ВО, ДПО и СПО в области ФКиС	<p>Знает основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе</p> <p>Умеет корректировать ошибки и отклонения, вносить изменения в проектную деятельность, определяет ответственность членов команды в текущем исследовании, интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его</p>

Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			воздействия на организм спортсменов Владеет навыками контроля и координации процессом реализации научно-методической и учебно-методической деятельностью, организации и оценки реализуемых проектов научного исследования
Педагогические задачи профессиональной деятельности	ПК-2. Способен преподавать по образовательным программам высшего образования и ДПО в области ФКиС.	ПК-2.1 Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) или проведение отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и ДПО в области ФКиС	Знает специфику работы с медиа аппаратурой, умеет создавать презентации по дисциплинам  Умеет вести лекционные и практические занятия Владеет навыками распределения дисциплин на модули
		ПК-2.2 Установление педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися, спортсменами и родителями	Умеет определять отдельных индивидов, группы и организации Умеет налаживать связь и общение между представителями различных социальных групп для создания непосредственных контактов  Имеет навыки взаимодействия между субъектами социальной деятельности с целью

Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			передачи или обмена информацией

II. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине  
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы (144 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

### III. Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		Контроль
1	Теория и методика спортивной тренировки	3	18		18		108		Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка

									обсуждаемых вопросов по теме занятия Устный опрос на семинарах, консультация с преподавателем Защиты докладов и их обсуждение в группах
	Итого:		18		18		108		Зачет

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

##### **Лекционные занятия (18 часов)**

**Тема 1. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки (4 часа).**

Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки, специфические особенности. Цель, достигаемая в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов.

**Тема 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки (4 часа).**

Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.

**Тема 3. Основные стороны подготовки спортсмена (4 часа).**

Физическая подготовка спортсменов - основа спортивного мастерства. Скоростные способности спортсменов и методика их развития. Сила и методика развития силовых способностей у спортсменов. Гибкость спортсменов и методика развития гибкости. Выносливость спортсменов и



методика развития выносливости. Координационные способности спортсменов и методика их развития.

Техническая подготовка спортсменов. Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена.

Тактическая подготовка спортсменов. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Основные теоретико-методические положения спортивной тактики. Средства и методы тактической подготовки. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

#### **Тема 4. Методика построения тренировочного процесса (4 часа).**

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на

построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

### **Тема 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов (2 часа).**

Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (18 часов, из них с использованием МАО 8 часов)**

#### **Занятие 1. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – дискуссия)**

Темы для дискуссии:

1. **Общеподготовительные, специально-подготовленные и,**

соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки.

2. Задачи общей, специальной подготовки.

3. Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.

4. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внутренировочного воздействия.

5. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов.

6. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправленных положений деятельности тренера – преподавателя.

7. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки.

## **Занятие 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки (2 часа с использованием МАО – беседа)**

### **Темы для беседы:**

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

2. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки.

3. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности.

4. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки.

5. Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов.

6. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

7. Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

### **Занятие 3-4. Основные стороны подготовки спортсмена (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО – дебаты)**

#### **Темы для дебатов:**

1. Задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов.
2. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей.
3. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.
4. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при стимуляции скоростных способностей, пути их решения.
5. Особенности состава средств и определяющие черты методики развития силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена.

### **Занятие 4. Методика построения тренировочного процесса (4 часа).**

1. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на структуру тренировочного процесса.
2. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).
3. Понятие микроцикла, его продолжительность, и основы построения.
4. 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.
5. Понятие о тренировочном мезоцикле, его продолжительность, и основы построения.

## **Занятие 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов (4 часа)**

1. Роль управления в современном спорте и информационное обеспечение управления.
2. Тренировочный процесс как объект управления, общая схема управления в спортивной тренировке.
3. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
4. Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.
5. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа.

### **Лабораторные работы ( \_\_ / \_\_ час.)**

Не предусмотрены.

## **VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки.	ПК-1.1	Знает современную литературу по теории и методике спортивной тренировки; возрастные особенности спортсменов; особенности планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами разной квалификации;	УО-1 собеседование	Вопросы к зачету 1-12

		<p>средства и методы физической, технической и тактической подготовки;</p>		
		<p>Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации;</p> <p>обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях</p> <p>организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 1-12</p>
		<p>Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 1-12</p>

			<p>подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>		
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	ПК-1.2	<p>Знает условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов; основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности при проведении тренировок</p>	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 13-24
			<p>Умеет организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех</p>	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 13-24

			<p>физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков</p>		
			<p>Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта; методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.</p>	<p>ПР-4 реферат</p>	<p>Вопросы к зачету 13-24</p>
3	<p>Основные стороны подготовки спортсмена</p>	<p>ПК-1.3</p>	<p>Знает основные современные научные концепции; основы современных инструментальных методик и технологий по анализу двигательной деятельности; основы методики применения современных технических средств обучения и информационных технологий в тренировочном процессе</p>	<p>УО-4 Семинар-взаимообучение</p>	<p>Вопросы к зачету 25-36</p>



			<p>Умеет осуществлять сбор и обработку срочной и оставленной по времени информации; владеть приёмами проведения анализа двигательных действий для выявления корректирующих воздействий;</p> <p>интерпретировать полученные данные о ходе тренировочного процесса и его воздействия на организм спортсменов</p>	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 25-36
			<p>Владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики спортивной тренировки с учётом смежных областей знаний;</p> <p>организации и оценки реализуемых проектов научного исследования</p>	ПР-4 реферат	Вопросы к зачету 25-36
4	Методика построения тренировочного процесса	ОПК-2.1	<p>Знает основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий, основы планирования, прогнозирования, моделирования тренировочного процесса, правила техники безопасности</p>	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48

			при проведении тренировок		
			Умеет планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; использовать в учебном процессе различные средства и методы спортивной тренировки, в том числе спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять подбор упражнений для развития всех физических качеств, а также для формирования двигательных умений и навыков	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48
			Владеет методами и средствами контроля за тренировочными и соревновательными воздействиями, методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; навыками оперативного контроля; эталонной техникой в избранном виде спорта	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 37-48
5	Технология планирования и	ПК-2.2	Знает основы организации и	УО-4 Семинар-	Вопросы к зачету 49-58

	<p>контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов</p>		<p>проведения научно-исследовательской работы; актуальные проблемы в сфере использования современных технических средств и информационных технологий для улучшения качества и эффективности тренировочного процесса</p>	<p>взаимообучение</p>	
			<p>Умеет систематизировать и обобщать полученный практический материал путём сравнительного анализа характеристик двигательной активности занимающихся; разрабатывать средства и методы корректирующих воздействий на двигательную активность занимающихся при использовании технических средств и информационных технологий; формулировать выводы, полученные в ходе научного исследования; оценивать результаты собственного исследования в свете современного состояния науки сферы физической культуры и спорта</p>	<p>ПР-4 реферат</p>	<p>Вопросы к зачету 49-58</p>

			Владеет навыками критического осмысления и анализа информации, выделяя существенные и второстепенные составляющие; поиска проблемных ситуаций в теории и практики физической культуры и спорта с учётом смежных областей знаний; организации и оценки реализуемых проектов научного исследования	УО-4 Семинар-взаимообучение	Вопросы к зачету 49-58
--	--	--	--	--------------------------------	------------------------

## **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций, и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
  - самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
  - подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
  - поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
  - подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
  - выполнение домашних контрольных работ;
  - выполнение тестовых заданий, решение задач;
  - составление кроссвордов, схем;
  - подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
  - заполнение рабочей тетради;
  - написание эссе, курсовой работы;
  - подготовка к деловым и ролевым играм;
  - составление резюме;
  - подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## **VIII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 7-е изд., стер. — Москва

: Спорт, 2020 .— 345 с. — ISBN 978-5-906132-50-5 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768> (дата обращения: 25.05.2023)

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 154 с. — ISBN 978-5-9275-4211-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129110.html> (дата обращения: 22.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

#### **Дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.
3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>

4. Макеева В.С. Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33446>.
5. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. <https://e.lanbook.com/book/51916>.
6. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. Изд. «ИЭО СПбУУиЭ». 2013. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=64075](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075)

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

##### **«Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>  
«Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/> Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,



8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у студентов навыки поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» представляет собой программу, изучающую современные технические средства, используемые в тренировочном процессе для повышения спортивного мастерства, а также информационные технологии, позволяющие получать срочную информацию или оставленную по времени информацию о характере выполняемых упражнений.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по метрологии, средствам контроля, медицине, биомеханике, физической культуре и спортивной тренировке. Кроме того, необходимо

изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;
- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса.

Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, тестовых заданий. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

### **Рекомендации по работе с литературой**

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

## **Рекомендации для подготовки устных ответов для собеседования**

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Отвечая на вопрос, важно уметь объяснить специфику исторических условий, сложившихся в стране рассматриваемый период. Затем, раскрыв объективную необходимость тех или иных просветительских реформ, показать закономерность последующего мощного развития оригинальной, самобытной зарубежной или российской культуры. Анализируя реформы, необходимо показать и негативные их последствия

3. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

## **Методические указания по проведению практических занятий**

**Семинар-дебаты.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

### **Рекомендации по подготовке к зачету**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачетов. Готовиться к зачету необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических занятиях и т.п. это и есть этапы подготовки студента к зачету. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала зачёта или экзамена, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к зачету нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала.

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic;</li> <li>- экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом;</li> <li>- крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta;</li> <li>- профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м2, Full HD M4716CCBA LG.</li> </ul>	Лицензионные программы Microsoft Office 2010
Аудитории для практических занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK;</li> <li>- проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE;</li> <li>- плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ.</li> </ul>	Лицензионные программы Microsoft Office 2010
Зал лечебной физической культуры	Спортивное оборудование	
Жилые корпуса ДВФУ	Wi-Fi	