



**УТВЕРЖДАЮ**

Ген. директор НОУ «СТО»

А.В. Копыл

« 11 » января 2023 г.

**Повышения квалификации  
Теория и методика спортивной тренировки в контексте требований федеральных стандартов  
спортивной подготовки**

**Объем: 72 часов**

**РАЗРАБОТАЛ**  
Начальник отдела по учебно-методической работе  
С.Ю. Соколов  
«11» января 2023 г.

Санкт-Петербург 2023

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Спорт является особенной частью физической культуры, системой многолетней подготовки спортсменов, направленной на достижение ими высоких спортивных результатов.

Предмет «Теория и методика спортивной тренировки» является общим для всех видов спорта: лыжного, конькобежного, плавания, спортивных игр, единоборств, легкой атлетики, тяжелой атлетики, интеллектуальных игр, прикладных видов спорта и других. Разнообразие видов спорта, связанных с предельными возможностями организма или полным отсутствием двигательной активности, объединяет не только дух соперничества, соревнования, страсть победы, желание быть первым, но самое главное – система спортивной подготовки. Истинность теории спорта определяется практикой спортивной деятельности, достижениями в спорте.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» разработана согласно ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – Физическая культура, Направленность (профиль) образовательной программы: Спортивная тренировка.

### **1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **«Теория и методика спортивной тренировки»**

<b>№ п/п</b>	<b>Объем дисциплины</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Теория (час)</b>
1.1.	<u>Общая трудоемкость дисциплины</u> <u>Теория и методика спортивной тренировки»</u>	70
1.2.	<i>Лекции</i>	20
2.2.	<i>Самоподготовка</i>	50

<b>Проверка знаний – ЭКЗАМЕН</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 1.3. Цели освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки»

**Основные цели обучения дисциплине:**

1. Обеспечение глубокого теоретического осмысления основ спортивной тренировки, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.
2. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность студентов успешно сдать зачет с оценкой по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

### 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки»

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о целях, средствах и принципах спортивной тренировки	Знать основные понятия теории спорта; знать средства и методы спорта, структуру процесса обучения двигательным действиям, принципы спортивной тренировки	ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по
	Уметь соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий спорта	

	Владеть технологией выбора определенных средств, методов, форм занятий в зависимости от педагогической ситуации	базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов; ПК-2 - способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
2. Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о видах подготовки спортсмена, знаний о способах планирования педагогического контроля в спортивной тренировке	Знать структуру спортивной тренировки; знать основы методики развития физических качеств; знать перечень документов планирования и основные методы педагогического контроля	ПК-3 - способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурноспортивную работу;
	Уметь подбирать средства и методы развития какого-либо физического качества, общеразвивающие упражнения; уметь проводить планирование на текущее занятие, использовать простейшие методы педагогического контроля	ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта
	Владеть методикой подбора физических упражнений для проведения занятия	

### 1.5. Контроль результатов освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки»

В целях текущего контроля успеваемости по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» применяются следующие методы:

- 1) опросы;
- 2) контрольные работы;
- 3) составление схемы;

4) составление учебных планов;

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

**1.6. Перечень образовательных технологий, используемых для освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки»**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - проблемное обучение;
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - технология индивидуализации обучения;
  - коллективный способ обучения.

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ**

**2.1. Технологическая карта обучения дисциплине**

**«Теория и методика спортивной тренировки»**

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		все-го	лек-ций	семинаров	лаб. работ		

<p><b>1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки.</b>  Основные понятия в спортивной тренировке.  Функции спорта.  Классификация видов спорта.  Виды соревнований. Способы проведения соревнований.  Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.  Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.</p>	25	7	7			18	Составление схемы «Функции спорта»
<p><b>2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.</b>  Общая и специальная физическая подготовка.  Функциональная подготовка.  Техническая подготовка.  Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.</p>	25	7	7			18	контрольная работа
<p><b>3. Периодизация спортивной тренировки.</b>  Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах. Структура тренировочного занятия.  Проблемы периодизации спортивной тренировки.  Структура многолетней подготовки.</p>	20	6	6			14	Опрос, составление плана

<b>Форма итогового контроля</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			<b>52</b>	

НОУ "СТО"

## **Содержание теоретического курса.**

### **Раздел 1. Общая характеристика теории и методики спортивной тренировки.**

Основные понятия в спортивной тренировке. Функции спорта. Классификация видов спорта. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем. Цель, средства и принципы спортивной тренировки. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке. Моделирование, планирование и прогнозирование в спорте.

### **Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения.**

Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.

### **Раздел 3. Периодизация спортивной тренировки.**

Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах.

Структура тренировочного занятия. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки.

## **2.2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки»**

### **2.2.1. Рекомендации по работе на практических занятиях**

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2.2.2. Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий**

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» в 8 семестре обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.



Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.
2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.
3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.
4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.
5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к зачету не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики борьбы.

### **2.2.3. Рекомендации по подготовке к зачету с оценкой**

Залогом успешной сдачи зачета с оценкой являются систематические, добросовестные посещения занятий студентами. Специфической задачей студента в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение - процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к зачетам.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на зачете вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

#### **2.2.4. Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

*Составление плана-конспекта спортивной тренировки.* Необходимо предварительно изучить материал «Планирование в физическом воспитании». Для составления плана нужно, для начала, выбрать группу, с которой планируется проводить учебную и воспитательную работу во время тренерской практики, определить изучаемые спортивные дисциплины в текущей четверти, а также

перечень изучаемых двигательных умений и навыков. Далее, необходимо ознакомиться с учебной литературой по формированию умений и навыков в конкретной спортивной дисциплине (гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание), составить план, учитывая, что освоению конкретного двигательного действия необходимо посвятить минимально 3 занятия (разучивание, закрепление, совершенствование). Не лишним будет вспомнить, что, если работа планируется проводиться с детьми младшего школьного возраста (1-4 класс), для лучшего усвоения материала и привития интереса к спорту, 40% времени тренировки нужно уделять организации занятий с использованием игрового метода.

*Подготовка к промежуточному рейтинг-контролю.* Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем тестовых заданий, внимательно проработайте эти материалы.

*Подготовка к итоговому рейтинг-контролю.* Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем вопросов на зачет, внимательно проработайте эти материалы.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Посещение лекционных занятий (за каждое посещенное занятие студент получает +1 к своему рейтингу).
2. Во время прохождения опроса стремитесь к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите.
3. Во время сдачи зачета отвечайте на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

#### 4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

### 4.1. Карта литературного обеспечения дисциплины **(включая электронные ресурсы) «Теория и методика спортивной тренировки» для обучающихся образовательной программы**

по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка, квалификация - бакалавр

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль) **ПО**  
**очной форме обучения**

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.	АУЛ(35)	35
2.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.	АУЛ	101
3.	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. – 863 с.	ЧЗ, АНЛ, АУЛ	30
<b>Дополнительная литература</b>			
4.	Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 528 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	5
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			

5.	Проведение подготовительной части школьного урока по физической культуре [Текст] : методические рекомендации / сост.: А. В. Мельчаков, Г. Г. Мельчакова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 60 с.	ЧЗ (1), АНЛ (2), АУЛ (5), ИМЦ ФФКиС (2)	10
6.	Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с	ЭБС КГПУ <a href="http://elib.kspu.ru/document/5704">http://elib.kspu.ru/document/5704</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

НОУ "СТО"

НОУ "СТО"

НОУ "СТО"



## **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

### **СОСТАВЛЕНИЕ СХЕМЫ «Функции спорта» (КИМ №1)**

Задание: выпишите из рекомендованной литературы функции спорта и составьте схему их взаимосвязи.

### **ОПРОС «Основные понятия в спорте. Классификация видов спорта»**

1. Спортивное соревнование.
2. Спортивная деятельность.
3. Спортивная подготовка.
4. Спортивная тренировка.
5. Тренированность.
6. Подготовленность.
7. Техническое обеспечение и оснащенность.
8. Спортивные достижения.
9. Спортивный результат.
10. Спортивная квалификация.
11. Атлетические виды спорта.
12. Технические виды спорта.
13. Виды спорта с использованием спортивного оружия.
14. Виды спорта с модельным конструированием.
15. Виды спорта, связанные с перемещением по местности.
16. Многоборье.
17. Виды спорта совместно с животными.
18. Виды спорта с абстрактно-композиционным мышлением.
19. Экстремальные виды спорта.
20. Артистические виды спорта.
21. Зимние / летние виды спорта.
22. Олимпийские / не Олимпийские виды спорта.
23. Способы проведения соревнований.
24. Виды соревнований.
25. Определение спортивного результата.

### **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА «Виды, средства и методы подготовки спортсменов»**

#### **1 вариант**

1. Физическая подготовка спортсмена.
2. Функциональная подготовка спортсмена.

3. Тактическая подготовка спортсмена.
4. Воспитание нравственных качеств спортсмена.

## 2 вариант

1. Техническая подготовка спортсмена.
2. Теоретическая подготовка спортсмена.
3. Интегральная подготовка спортсмена.
4. Воспитание нравственных качеств спортсмена.

### ОПРОС «Периодизация спортивной тренировки»

1. Цикл в спортивной подготовке.
2. Виды циклов.
3. Характеристика и назначение микроциклов.
4. Характеристика и назначение мезоциклов.
5. Характеристика и назначение макроциклов.
6. Назначение Олимпийского цикла подготовки.
7. Особенности годового цикла подготовки.
8. Структура тренировочного занятия.
9. Формы организации занятия.
10. Методы организации занятий.
11. Типы микроциклов.
12. Типы мезоциклов.
13. Типы макроциклов.
14. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.

## СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

Задание 1. Составьте тематический план на 10 занятий для учащихся спортивной школы. Выбор группы остается на Ваше усмотрение.

Задание 2. Составьте план-конспект одного из учебно-тренировочных занятий подготовленного тематического плана.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.

4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Средства спортивной тренировки
6. Социальные функции спорта.
7. Организация и проведение соревнований.
8. 8. Методы спортивной тренировки
9. Классификация видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Система подготовки спортсмена.
12. Проблемы периодизации тренировки.
13. Классификация соревнований.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Физическая подготовка.
19. Психическая подготовка. 20. Теоретическая подготовка.