

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.35 Технология спортивной тренировки**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**49.03.01 Физическая культура.**

**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование – специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

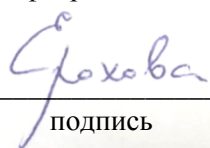
**заочная**

форма обучения

**2020**

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чайников С.А., канд.пед.наук, доцент  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры  
ФКСИБЖД факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от  
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование глубоких теоретических знаний по теории и методике спортивной тренировки, готовности к применению современных методик и технологий спортивной тренировки, методов диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества тренировочного процесса.

## **2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>Знать:</b> – основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка, спортивно-тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка
		<b>Уметь:</b> – разрабатывать документы перспективного (годовой макроцикл), оперативного (мезоцикл) и текущего планирования целей, задач, содержания тренировки, форм организации тренировочного процесса по виду спорта
		<b>Владеть:</b> – методикой реализации

		индивидуального подхода к спортсменам на тренировке.
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. ОПК-2.2. Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов. ОПК-2.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	<b>Знать:</b> – построение тренировки в малых циклах (микроциклах), построение тренировки в средних циклах (мезоциклах), построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
		<b>Уметь:</b> – проводить контрольные мероприятия (тестирование) на тренировке после завершения тренировочного цикла.
		<b>Владеть:</b> – методикой формирования мотивации тренировочной деятельности спортсменов в ходе тренировки.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической	ОПК-3.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ОПК-3.2. Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	<b>Знать:</b> – социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
		<b>Уметь:</b> – осуществлять контроль и учет в процессе спортивной тренировки.

подготовке	спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<b>Владеть:</b> – навыками сбора, анализа и использования информации, необходимой для планирования тренировочного процесса в спорте
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Знает специфику деятельности специалиста в различных сферах физической культуры и спорта ОПК-4.2. Умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач;	<b>Знать:</b> - построение тренировки в малых циклах (микроциклах), построение тренировки в средних циклах (мезоциклах), построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
	ОПК-4.3. Имеет опыт проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<b>Уметь:</b> – реализовывать образовательные программы по видам спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов
		<b>Владеть:</b> – навыками обработки полученных данных
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ОПК-9.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта	<b>Знать:</b> построение тренировки в малых циклах (микроциклах), построение тренировки в средних циклах (мезоциклах), построение тренировки в больших циклах (макроциклах) <b>Уметь:</b> – разрабатывать документы перспективного (годовой макроцикл), оперативного (мезоцикл) и текущего планирования целей, задач, содержания тренировки, форм организации тренировочного процесса по виду спорта

		<b>Владеть:</b> – навыками сбора, анализа и использования информации, необходимой для планирования тренировочного процесса в спорте
--	--	--

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Технология спортивной тренировки» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетные единицы или 324 часа.  
(из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
3	5	1	36	4	4	-	8	1	28	-	-	-	-
	6	1	36	-	6	-	6	1	26	-	-	4	зачет
4	7	2	72	4	6	-	10	1	62	-	-	-	-
	8	3	108	-	6	-	6	1	102	66	+	-	-
5	9	2	72	-	6	-	6	-	57	-	-	9	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
Итого:		<b>9</b>	<b>324</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>275</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>зачет экзамен</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы	2	8	-	10	2	92	-
2	Построение спортивной тренировки	2	10	-	12	2	92	-
3	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	4	10	-	14	-	91	-
	зачет	-	-	-	-	-	-	4
	экзамен	-	-	-	-	-	-	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>275</b>	<b>13</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы

Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства, методы, общие и специальные принципы спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Теоретическая подготовка. Интегральная подготовка.

#### Тема 2. Построение спортивной тренировки

Основы построения спортивной тренировки. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Спортивная тренировка как многолетний процесс (этапы).

#### Тема 3. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в тренировочном процессе. Учет в процессе спортивной тренировки.

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

#### Основная литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba>

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 138 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/7D7E3EFF-DCC3-4DB8-B8B4-F7FD52D1770D/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika>

#### **Дополнительная литература:**

5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>

6. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

7. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– спортивный зал (часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, настольный робот DONIC Робо-Понг 545, экран для улавливания мячей START LINE, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная);

– гимнастический зал, стрелковый тир (обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного / лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, электронный стрелковый тир);

– тренажерный зал (DH-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, DH-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, HM-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman HM-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый));

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX

2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.