

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института медицины, экологии  
и физической культуры  
от 16.03.2024г., протокол №9/260  
Председатель *В.В. Машин*  
2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Профессиональный электив. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов</b>
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	4

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент
	Кафедра физической культуры	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой

  
Подпись

/ Вальцев В.В. /  
Подпись

«16» мая 2024г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели освоения дисциплины:**

изучение теоретико-методических особенностей высококвалифицированных спортсменов спортивной подготовки

### **Задачи освоения дисциплины:**

- Изучить широкое определение спорта;
- освоить цели, задачи и основные стороны спортивной подготовки;
- овладеть средствами и методами спортивной подготовки;
- изучить общие и специальные принципы спортивной подготовки;
- освоить специальную психическую подготовку спортсмена и воспитание морально-волевых качеств;
- освоить виды технической, физической, тактической и психологической подготовки;
- овладеть знаниями по общей и специальной физической подготовкой спортсмена;
- изучить периодизацию тренировочного процесса;
- освоить планирование соревновательной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Профессиональный электив. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов» относится к числу дисциплин блока Б1.В.1, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ПК-6.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Физкультурно-спортивное совершенствование, Профессиональный электив. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Профессионально-спортивное совершенствование, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<p><b>знать:</b> методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам</p> <p><b>уметь:</b> оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований</p> <p><b>владеть:</b> Методами подготовки занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 3 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 108 часов

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		7
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	36	36
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	72	72
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	Курсовая работа	Курсовая работа
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (-6)	Зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		9
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	14	14
Аудиторные занятия:	14	14
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	14	14
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	90	90
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	Курсовая работа	Курсовая работа
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (-2)	Зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

#### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС</b>							
Тема 1.1. Исходные понятия и	8	0	2	0	0	6	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
предмет курса							
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	8	0	2	0	0	6	Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	9	0	3	0	0	6	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	8	0	2	0	0	6	Тестирование
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>							
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена	8	0	2	0	0	6	Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая	9	0	3	0	0	6	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
я и тактическая подготовка в процессе тренировки							
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	10	0	4	0	0	6	Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	11	0	5	0	0	6	Тестирование
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>							
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	10	0	4	0	2	6	Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годичных и полугодовых циклов	11	0	5	0	2	6	Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	16	0	4	0	2	12	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Итого подлежит изучению</b>	108	0	36	0	6	72	

### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС</b>							
Тема 1.1. Исходные понятия и предмет курса	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	9	0	1	0	0	8	Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы,	9	0	1	0	0	8	Тестирование

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
реализуемые в спортивной подготовке							
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>							
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена.	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	9	0	1	0	0	8	Тестирование
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	8	0	1	0	0	7	Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	9	0	1	0	0	8	Тестирование



Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>							
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	12	0	2	0	2	10	Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов	12	0	2	0	2	10	Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	12	0	2	0	2	10	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	104	0	14	0	6	90	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС

#### Тема 1.1. Исходные понятия и предмет курса

Понятие «спорт» в узком и широком смысле. Многообразие видов спорта. О значении, факторах и тенденциях развития спортивных достижений. Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения. Определение понятий: «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка»

#### Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма

Требование к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе. Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### **Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки**

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке

### **Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке**

Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке. Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них специальные положения

## **Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

### **Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена.**

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке.

### **Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки**

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка: задачи и содержание, основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка спортсмена

### **Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена**

Основы воспитания координационных способностей. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями. Воспитание силовых способностей. Воспитание скоростных способностей. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости

### **Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена**

Физическое развитие и функциональное состояние.

## **Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.**

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### **Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов**

Структура малых тренировочных циклов; тренировочное занятие как элементы структуры микроциклов. Признаки микроциклов и их обусловленность. Средние циклы тренировки. Основы периодизации больших циклов тренировки.

### **Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс**

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. Стадия спортивного долголетия

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС**

#### **Тема 1.1. Исходные понятия и предмет курса**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Объект и предмет курса.
2. Цель и задачи курса.
3. Определение понятий: «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка»

#### **Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Техника безопасности
2. Предупреждение травматизма

#### **Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки**

Вопросы к теме:

Очная форма

Средства и методы спортивной тренировки.

#### **Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке**

Вопросы к теме:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Очная форма

1. Общие и специальные принципы
2. Значение общепедагогических принципов

## **Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

### **Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Воспитание спортсмена как личности.
2. Воспитание волевых и связанных качеств
3. Специальная психическая подготовка

### **Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Интеллектуальной подготовки спортсмена.
2. Техническая подготовка
3. Тактическая подготовка спортсмена.

### **Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Основы воспитания координационных способностей.
2. Воспитание силовых способностей.
3. Воспитание скоростных способностей.
4. Воспитание гибкости.
5. Воспитание выносливости.

### **Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Физическое развитие
2. Функциональное состояние

### **Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

#### **Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Тренировочный процесс.

#### **Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годичных и полугодичных циклов**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Тренировочные циклы
2. Структура тренировочных циклов

#### **Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
2. Стадия базовой подготовки.
3. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.
4. Стадия спортивного долголетия.

### **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

### **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

## Темы курсовой работы

- Тема 1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
- Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
- Тема 3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
- Тема 4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
- Тема 5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
- Тема 6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
- Тема 7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
- Тема 8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
- Тема 9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
- Тема 10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
- Тема 11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
- Тема 12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Тема 13. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
- Тема 14. Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
- Тема 15. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- Тема 16. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
- Тема 17. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
- Тема 18. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
- Тема 19. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
- Тема 20. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
- Тема 21. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
- Тема 22. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
- Тема 23. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
- Тема 24. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
- Тема 25. Тренировка как многолетний процесс.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Требование к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе
2. Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе
3. Понятие «спорт» в узком и широком смысле
4. Многообразие видов спорта.
5. О значении, факторах и тенденциях развития спортивных достижений
6. Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

7. Определение понятий: «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка»
8. О структуре теории спорт
9. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки
10. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки
11. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке.
12. Нагрузка и отдых как компонент спортивной тренировки
13. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности
14. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке.
15. Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности
16. тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки.
17. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них специальные положения.
18. Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности.
19. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке.
20. Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена.
21. Спортивно-техническая подготовка: задачи и содержание, основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
22. Тактическая подготовка спортсмена.
23. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.
24. Структура малых тренировочных циклов; тренировочное занятие как элементы структуры микроциклов.
25. Основы воспитания координационных способностей
26. Воспитание силовых способностей

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

27. Воспитание скоростных способностей.
28. Воспитание гибкости.
29. Воспитание выносливости.
30. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.
31. Средние циклы тренировки
32. Признаки микроциклов и их обусловленность.
33. Основы периодизации больших циклов тренировки.
34. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации тренировки.
35. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).
36. Соревновательный период (период основных соревнований) и этап непосредственной предсоревновательной подготовки.
37. Определяющие черты периода.
38. Этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию.
39. Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки.
40. Внешние условия периодизации тренировки
41. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.
42. Варианты структуры периода. Переходный период
43. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта.
44. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

## **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС</b>			
Тема 1.1. Исходные понятия и предмет курса	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>			
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>			
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	12	Тестирование

Форма обучения: заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС</b>			
Тема 1.1. Исходные понятия и предмет курса	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>			
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	Тестирование
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>			
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	10	Тестирование

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
процесс	методического и информационного обеспечения дисциплины.		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л.П. Матвеев ; Матвеев Л.П. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-907225-59-6. / .— ISBN 0\_260469

2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина ; О. П. Кокоулина. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 31.12.2021 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-374-00429-8. / .— ISBN 0\_120627

#### дополнительная

1. Жабаков, В. Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры : монография / В. Е. Жабаков ; В. Е. Жабаков. - Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. - 304 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83869.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-906908-34-6. / .— ISBN 0\_147770

2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0\_138555

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась ; Т. Ю. Карась. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0149-7. / .— ISBN 0\_148875

4. Быченков, С. В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков ; С. В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 99 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0\_132025

### **учебно-методическая**

1. Вальцев В. В. Профессиональный электив. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура / В. В. Вальцев. - 2022. - 21 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13556>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_476173.

Согласовано:

#### **б) Программное обеспечение**

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р. \_\_\_ *Stad* 2024 г.

#### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

##### **1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. –

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3. eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:  
Инженер ведущих / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г.  
Должность сотрудника УИТТ ФНО подпись

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации для большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет Ф – Рабочая программа дисциплины	Форма	
--	-------	--

### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент	Вальцев Владимир Владимирович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО

Разработчик

  
подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В.  
ФИО