

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Теория и методика спортивной подготовки</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

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
<b>Заведующий выпускающей кафедрой</b>
 <span style="margin-left: 100px;">/ <u>Вальцев В.В.</u> /</span> 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 спортивной подготовки спортсменов, прошедших первые этапы спортивного совершенствования

### **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 «Теория и методика спортивной подготовки» относится к числу дисциплин блока Б1.В.1.ДВ.05, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ПК-3.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Психология физической культуры и спорта, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Массовые оздоровительные формы физической культуры, Теория и методика спортивной подготовки, Теория управления спортивной подготовки, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, 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-3 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся	<p><b>знать:</b> Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p><b>уметь:</b> Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p><b>владеть:</b> методами формирования на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 4 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 144 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		8
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	64	64
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции	32	32
Семинары и практические занятия	32	32
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (20)	Экзамен

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		8
1	2	3
Всего часов по дисциплине	144	144

#### Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		10
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	24	24
Аудиторные занятия:	24	24
Лекции	12	12
Семинары и практические занятия	12	12
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	111	111
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен (1)	Экзамен
Всего часов по дисциплине	144	144

#### 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 предмет курса	8	2	2	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	9	3	2	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	8	3	2	0	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	8	3	2	0	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>							
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена	8	3	2	0	0	3	Вопросы к Экзамену, 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
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	8	3	2	0	0	3	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	11	3	4	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	11	3	4	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>							
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	11	3	4	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов	11	3	4	0	0	4	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.3. Спортивная	15	3	4	0	0	8	Вопросы к Экзамену,

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 тренировка как многолетний процесс							Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	108	32	32	0	0	44	

### 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	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, 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
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Раздел 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА</b>							
Тема 2.1. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка спортсмена	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.3. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	13	1	1	0	0	11	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 2.4. Физическая	13	1	2	0	0	10	Вопросы к Экзамену,



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 подготовка спортсмена							Тестирование
<b>Раздел 3. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>							
Тема 3.1. Основы структуры тренировки и ее начальные звенья.	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годовых и полугодовых циклов	12	1	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	13	2	1	0	0	10	Вопросы к Экзамену, Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	135	12	12	0	0	111	

## 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

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

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

### **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.**

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

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности

### **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

1. Средства и методы спортивной тренировки

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Общие и специальные принципы
2. Значение общепедагогических принципов
3. Проблема специальных 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.

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

5. Воспитание выносливости.

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

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.

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

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предупреждение травматизма в учебно-тренировочном процессе
2. Понятие «спорт» в узком и широком смысле
3. Многообразии видов спорта.
4. О значении, факторах и тенденциях развития спортивных достижений
5. Определение понятий: «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка»
6. Курс «Основы спортивной тренировки» как часть теории спорта и учебная дисциплина
7. О структуре теории спорт
8. Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки.
9. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки
10. Нагрузка и отдых как компонент спортивной тренировки
11. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности
12. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке.
13. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке.
14. Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена.
15. Спортивно-техническая подготовка: задачи и содержание, основы методики технической подготовки в процессе тренировки.
16. Тактическая подготовка спортсмена.
17. Структура малых тренировочных циклов; тренировочное занятие как элементы структуры микроциклов.
18. Основы воспитания координационных способностей
19. Воспитание силовых способностей
20. Воспитание скоростных способностей.
21. Воспитание выносливости.
22. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.
23. Средние циклы тренировки
24. Признаки микроциклов и их обусловленность.
25. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации тренировки.
26. Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки.
27. Внешние условия периодизации тренировки
28. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.
29. Соревновательный период (период основных соревнований) и этап непосредственной предсоревновательной подготовки.

30. Определяющие черты периода.
31. Этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию.
32. Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности.
33. Варианты структуры периода. Переходный период
34. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта.
35. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
36. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).
37. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке.
38. Основы периодизации больших циклов тренировки.
39. Воспитание гибкости.
40. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.
41. Требование к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе
42. Социальные функции спорта и основные стороны спортивного движения
43. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки
44. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них специальные положения.

## 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.).*

*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.	4	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 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	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.	3	Тестирование
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	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.	4	Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	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.	4	Тестирование
Тема 3.2. Тренировочные циклы: типы годичных и	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-	4	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> )
полугодичных циклов	методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	8	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.	10	Тестирование
Тема 1.2. Техника безопасности и правило предупреждения травматизма	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.3. Вводная характеристика спортивной подготовки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 1.4. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной подготовке	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	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.	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.)
Тема 2.2. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в процессе тренировки	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	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.	11	Тестирование
Тема 2.4. Физическая подготовка спортсмена	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	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 годичных и полугодовых циклов	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Тема 3.3. Спортивная тренировка как многолетний процесс	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование

## 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

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

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. 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

2. Жабиков, В. Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры : монография / В. Е. Жабиков ; В. Е. Жабиков. - 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

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-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. Теория и методика спортивной подготовки : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев ; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 709 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_40842.

Согласовано:

#### **б) Программное обеспечение**

- Операционная система "Альт образование"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Ст. адольникова Д.Р./ \_\_\_ *onef* 2024 г.

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

- Офисный пакет "Мой офис"

## 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. – 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.

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

**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 ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. –  
Должность сотрудника УНПТ ЧИО

## 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 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

## 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.

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

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

Разработчик



подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В  
ФИО