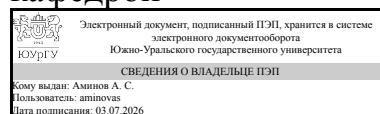


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



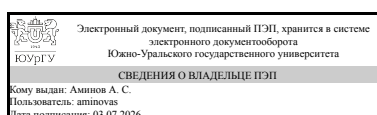
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.01 Методология спортивной тренировки
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

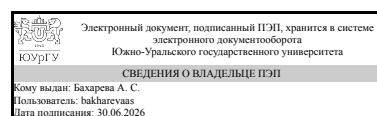
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: овладение необходимыми знаниями методологии и технологии теории и методики физической культуры и спорта на различных этапах подготовки спортсменов. Задачи дисциплины: 1 Овладение знаниями, с использованием методологии спорта, в области теории и методики физической культуры. 2 Изучение средств, методов, принципов теории и методики физической культуры. 3 Освоение студентами основ обучения двигательным действиям в спорте. 4 Изучение основных аспектов содержания и методики развития физических качеств в спорте.

Краткое содержание дисциплины

Структура многолетней подготовки, модели спортивной подготовки, планирование в спорте, этапы формирования плана. Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная). Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Параметры нагрузки, их характеристика. Физические качества, их характеристика. Методические направления развития качества быстроты. Методические направления развития скоростно-силовых качеств. Методические направления развития видов силовых способностей. Методические направления развития видов выносливости. Методические направления развития координационных способностей. Методические направления развития гибкости. Методики оценки уровня развития физических качеств в спорте. Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-5 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов

	спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий
ПК-6 Способностью отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся	Знает: федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Производственная практика (ориентированная, цифровая) (4 семестр)	Единоборства, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Полиатлон, Производственная практика (преддипломная) (9 семестр), Производственная практика (профессионально-ориентированная) (8 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Производственная практика (ориентированная, цифровая) (4 семестр)	Знает: методы и инструменты поиска информации в области физической культуры, включая научные статьи, исследования, базы данных и специализированные ресурсы; принципы критического анализа информации, включая оценку достоверности источников, выявление предвзятости и определение актуальности данных; основы системного подхода, который позволяет рассматривать физическую культуру как комплексное явление, включающее физическую подготовку, здоровье, психологические аспекты и социальные факторы; основные методы синтеза информации для формирования обоснованных выводов и рекомендаций в области физической культуры Умеет: эффективно использовать различные ресурсы для поиска необходимой информации, включая интернет-ресурсы, библиотечные базы данных и научные публикации; проводить критический анализ собранной информации, выявляя ключевые аспекты и противоречия, а также формулировать обоснованные выводы на основе анализа; применять системный подход для решения практических задач в области физической культуры, учитывая взаимосвязи между различными элементами (физическая активность, здоровье, социальные факторы); синтезировать информацию из различных источников для разработки рекомендаций по улучшению физической подготовки и здоровья обучающихся Имеет практический опыт: работы с цифровыми инструментами и платформами для сбора и анализа данных о физической активности и здоровье спортсменов, анализа результатов тренировочного процесса используя информационные технологии, контроля физического и функционального состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и соревновательных мероприятий; выявления признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, составления рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, проведения анализа организации тренировочного процесса и составления предложений по его совершенствованию

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч., 20,75 ч.
контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		5	6
Общая трудоёмкость дисциплины	180	108	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	4	4
Лекции (Л)	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	159,25	97,75	61,5
Подготовка к экзамену	61,5	0	61,5
Подготовка к зачету	47,5	47,5	0
Подготовка к практическим занятиям	50,25	50,25	0
Консультации и промежуточная аттестация	12,75	6,25	6,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Методические направления развития качества быстроты	1	0	1	0
2	Методические направления развития силовых и скоростно-силовых качеств	1	0	1	0
3	Методические направления развития видов выносливости	2	0	2	0
4	Методические направления развития координационных способностей и гибкости	2	0	2	0
5	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена	2	0	2	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Методические направления развития качества быстроты. Средства и методы.	1
1	2	Методические направления развития силовых и скоростно-силовых качеств. Средства и методы.	1
2	3	Содержание и направленность методики развития видов выносливости: средства, методы и зоны интенсивности нагрузки.	2
3	4	Методические направления развития координационных способностей и	2

		гибкости. Средства, методы, управление нагрузкой и дозирование.	
4	5	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена: педагогический, врачебный и самоконтроль.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к экзамену	ЭУМД №1 С. 5-180 ЭУМД №3 С. 5-150 ЭУМД №4 С. 3-250	6	61,5
Подготовка к зачету	ЭУМД №2 С. 5-100 ЭУМД №3 С. 5-150 ЭУМД №4 С. 3-250 ЭУМД №6 С. 3-145	5	47,5
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД №2 С. 5-100 ЭУМД №3 С. 5-150 ЭУМД №4 С. 3-250 ЭУМД №5 С. 3-380 ЭУМД №6 С. 3-145	5	50,25

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Промежуточная аттестация	зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не	зачет

						полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
2	5	Текущий контроль	Составить мезоцикл на 4 недели на обще-подготовительном этапе в избранном виде спорта (возраст и квалификация занимающихся определяется преподавателем)	1	4	1 балл - за заполнение каждой недели	зачет
3	5	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	12	3 балла - оформление презентации в PowerPoint с не менее 10 слайдов 1 балл - переводение презентации из PowerPoint в PDF 4 балла - презентование доклада по времени не менее 10 минут 4 балла - доклад полностью соответствует теме	зачет
4	5	Текущий контроль	Расчет зон интенсивности по результатам функционального тестирования	1	10	2 балла - прохождение тестирования в качестве исследуемого 2 балла - прохождение тестирования в качестве исследователя 2 балла - создание итогового протокола тестирования 2 балла - сравнить диапазонов зон интенсивности на различных тренажерах в диаграмме. Формирование вывода по результатам сравнения 2 балла - правильное определение АэП и ПАНО	зачет
5	5	Текущий контроль	Опрос по темам	1	5	Студент получает один вопрос из списка. На подготовку дается максимально 10 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме, но не правильно ответил на дополнительный вопрос; 3 балла - ответил не полно, но ответил на дополнительный вопрос; 2 балла - ответил не полно и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил не полно и неправильно, и не ответил на дополнительный вопрос.	зачет
6	6	Текущий контроль	Составить презентацию и доклад по одной из	1	12	3 балла - оформление презентации в PowerPoint с не менее 10 слайдов 1 балл - переводение презентации из	экзамен

			предложенных тем			PowerPoint в PDF 4 балла - презентование доклада по времени не менее 10 минут 4 балла - доклад полностью соответствует теме	
7	6	Текущий контроль	Разработать и обосновать микроцикл подготовки для избранного вида спорта с применением современных технологий контроля нагрузки	1	4	Научная обоснованность (соответствие принципам тренировки) - 1 балл Практическая применимость (реалистичность нагрузок) - 1 балл Использование технологий (корректность интерпретации данных) - 1 балл Качество визуализации (графики, таблицы, презентация) - 1 балл	экзамен
8	6	Текущий контроль	Разработать и дать анализ 4-недельной программы развития силовых способностей с применением современных методов контроля и оценки	1	4	Обоснованность программы (соответствие принципам силовой тренировки) - 1 балл Корректность методов контроля (использование технологий: VBT, RPE, 1ПМ) - 1 балл Практическая применимость (учет индивидуальных особенностей гипотетического спортсмена) - 1 балл Качество анализа (логичность выводов, предложения по коррекции) - 1 балл	экзамен
9	6	Текущий контроль	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена на годовой цикл	1	12	2 балла - заполнение соревнований согласно календаря 2 балла - разделение плана на периоды подготовки 2 балла - разделение плана на этапы подготовки 2 балла - разделение плана на мезоциклы с их названиями 2 балла - заполнение содержания мезоциклов по средствам и методам с постановкой задачи 2 балла - составление контрольных тестов для оценки развития физических качеств Минус 1 балл за замечания по каждому пункту	экзамен
10	6	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	Экзамен проходит в устной форме. Студент выбирает билет из предложенных. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно	экзамен

					ответин на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
--	--	--	--	--	---	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Экзамен проводится в форме устного опроса. Студент вытягивает случайный билет, который состоит из двух вопросов.. Время подготовки не более 30 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК-5	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической	+	+					+	+	+	

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

2. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость

3. Периодизация спортивной тренировки (Бомпа Т.)

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

2. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость

3. Периодизация спортивной тренировки (Бомпа Т.)

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е. И. Иванченко. — 3-е изд., стер. — Минск : БГУФК, 2021 — Часть 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта — 2021. — 180 с. https://e.lanbook.com/book/245138
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Семенова, И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебно-методическое пособие / И. В. Семенова. — Оренбург : ОГУ, 2024. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-3237-4. https://e.lanbook.com/book/437744
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (21 апреля 2021 г.) : материалы конференции / под редакцией Н. С. Загурского. — Омск : СибГУФК, 2021. — 152 с. https://e.lanbook.com/book/242039
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Минск : РИПО, 2023. — 281 с. https://e.lanbook.com/book/432059
5	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. https://e.lanbook.com/book/97459
6	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Латыпов, И. К. Теория и методика избранного вида спорта. 110 ситуативных задач и кейсов из спортивной практики : учебное пособие для вузов / И. К. Латыпов. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 148 с. — ISBN 978-5-507-53635-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/510257

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ"
(<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Лыжный эргометр Ski-Erg, беговая инерционная дорожка Afr, аналитическая программа PerfPro Studio, беговой датчик мощности Stryd, датчики оксигенации мышц Moxy, электронный тонометр, ноутбук, датчик пульса Polar H10, датчик оксигенации мышц Moxy