


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Основы спортивной тренировки»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Егоров В.Н., профессор каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Егоров', is written over a horizontal line.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование у бакалавров понимания главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование теоретического осмысления основ методики спортивной тренировки;
- знакомство с содержанием, закономерностями, основными сторонами и формами построения спортивной тренировки;
- закрепление теоретических основ и методики подготовки спортсменов на этапах их возрастного развития (детском, юношеском возрасте);
- изучение организационно-методических аспектов отбора и диагностики спортивных способностей детей для занятий спортом;
- формирование системы знаний о планировании и управлении тренировочным процессом.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 4) пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 5) основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий по физической культуре (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 6) рабочую программу и методику обучения по физической культуре (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1).

**Уметь:**

- 1) применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 6) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 7) объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с их реальными учебными возможностями (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 8) использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2).

**Владеть:**

- 1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 3) систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 4) организации и осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

| Номер семестра       | Формы промежуточной аттестации | Общий объем в зачетных единицах | Общий объем в академических часах | Объем контактной работы в академических часах |                                    |                     |                                  |              |                          | Объем самостоятельной работы в академических часах |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------|--------------------------|--|
|                      |                                |                                 |                                   | Лекционные занятия                            | Практические (семинарские) занятия | Лабораторные работы | Клинические практические занятия | Консультации | Промежуточная аттестация |  |
| Очная форма обучения |                                |                                 |                                   |   |                                    |                     |                                  |              |                          |  |
| 4                    | Э                              | 3                               | 108                               | 16  | 16                                 | –                   | –                                | 2            | 0,25                     | 73,75  |
| Итого                | –                              | 3                               | 108                               | 16  | 16                                 | –                   | –                                | 2            | 0.25                     | 73.75  |

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

## 4.2 Содержание лекционных занятий

| № п/п            | Темы лекционных занятий   |
|------------------|---|
| <b>4 семестр</b> |   |
| 1                | Физиологические системы организма человека во время выполнения физических нагрузок.   |
| 2                | Физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы   |
| 3                | Физиологические принципы управления движениями  |
| 4                | Работоспособность и утомление   |
| 5                | Физиологические факторы, лимитирующие работоспособность   |
| 6                | Физиологические основы силы, быстроты, выносливости   |
| 7                | Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации  |
| 8                | Физиологические основы здоровья человека, физиологические особенности занятиями физической культурой с лицами различного пола, возраста и функционального состояния |

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

| № п/п            | Темы практических (семинарских) занятий  |
|------------------|--|
| <b>4 семестр</b> |  |
| 1                | Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне максимальной мощности |
| 2                | Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне большой мощности      |
| 3                | Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении циклических упражнений в зоне умеренной мощности    |
| 4                | Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении статических усилий                                  |
| 5                | Физиологическая характеристика изменения физиологических систем организма при выполнении теста PWC-170                                       |

| №<br>п/п | Темы практических (семинарских) занятий   |
|----------|---|
| 6        | Динамика изменения функционального состояния физиологических систем организма в процессе выполнения комплексной физической нагрузки |
| 7        | Физиологические механизмы развития утомления при выполнении физических нагрузок   |
| 8        | Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации при выполнении стандартных физических нагрузок                             |

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

| №<br>п/п         | Виды и формы самостоятельной работы                    |
|------------------|--|
| <b>4 семестр</b> |  |
| 1                | Подготовка к практическим (семинарским) занятиям       |
| 2                | Подготовка к тестированию                              |
| 3                | Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение |

### 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося |                          |   | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------|---|--------------------------------|
| <b>4 семестр</b>   |                          |   |                                |
| Текущий контроль успеваемости  | Первый рубежный контроль | <b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b> |                                |
|  |                          | Посещение лекционных занятий                          | 4                              |
|  |                          | Работа на практических занятиях                       | 6                              |
|  |                          | Тестирование №1                                       | 20                             |
|  |                          | Итого   | 30                             |
|  | Второй рубежный контроль | <b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b> |                                |
|  |                          | Посещение лекционных занятий                          | 4                              |
|  |                          | Работа на практических занятиях                       | 6                              |
|  |                          | Тестирование №2                                       | 20                             |
|  |                          | Итого   | 30                             |
| Промежуточная аттестация   | Экзамен                  |   | 40 (100*)                      |

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

## Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Система оценивания результатов обучения  | Оценки              |                   |         |          |
|--|---------------------|-------------------|---------|----------|
|  | 0 – 39              | 40 – 60           | 61 – 80 | 81 – 100 |
| Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы) | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично  |
| Академическая система оценивания (зачет)   | Не зачтено          | Зачтено           |         |          |

### 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется учебная аудитория, оснащенная медицинским оборудованием (тонометром, секундомером, ростометром, весами, спирометром, динамометром).

### 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 7.1 Основная литература

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 624 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9897> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия [Электронный ресурс]: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 348 с. — 978-5-9718-0619-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40811.html>

#### 7.2 Дополнительная литература

1. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — 978-5-9907239-2-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43922.html>

2. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / В.Н. Прокофьева. — Ростов-н/Д: Феникс, 2008. — 192 с.: ил.

3. Нормальная физиология. Учеб. пособие для вузов: в 3 т. Т.1. Общая физиология / В.Н. Яковлев [и др.]; под ред. В.Н. Яковлева. — М.: Академия, 2006.

4. Капилевич Л.В. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Капилевич. — Электрон. текстовые данные. — Томск: Томский политехнический университет, 2011. — 142 с. — 978-5-98298-834-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34729.html>

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. «Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- Справочная правовая система Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru>).