

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС


(подпись)

Трусова О.В.

«30»  2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1. В.05 ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

на 2024/2025, 2025/2026, 2026/2027 учебные годы

Направление
7.49.03.01 «Физическая культура»

Профиль
Спортивная тренировка

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная
заочная ускоренное обучение

ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь, 2024

Рабочая программа по дисциплине «Повышение спортивного профессионального мастерства» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы
доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств _____ Романюк Т.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики
и спортивных единоборств

«6» сентября 2024 г., протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

«6» 09 2024 г. _____ Абрамова В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр
«30» 08 2024 г., протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины _____ Романюк М.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов
спорта и туризма

«26» 09 2024 г., протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины _____ Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедры (кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма)

«26» 09 2024 г. _____ И.В. Деркаченко

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Повышение спортивного профессионального мастерства» является совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых видов спорта.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по избранному виду спорта в соответствии с требованиями стандартов;
- формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;
- формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по избранному виду спорта;
- формирование готовности к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении социальных и профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.05 «Повышение спортивного профессионального мастерства» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана (части, формируемой участниками образовательных отношений) по направлению «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина изучается с 1 по 3 курс на очной и заочной форме обучения. Промежуточной формой контроля являются зачеты и курсовая работа в 5-ом семестре. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является экзамен.

Дисциплина «Повышение спортивного профессионального мастерства» направлена на изучение теории и методики спортивной подготовки с учётом специфики спортивной тренировки в избранном виде спортивной специализации, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и педагогической работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции		
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 опк-1 Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2 опк-1 Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-3 опк-1 Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спорт. деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 опк-3, опк-4. Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2 опк-3, опк-4. Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-3 опк-3, опк-4. Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 опк-13, опк-14. Знает: основы организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта ИД-2 опк-13, опк-14. Умеет: осуществлять организацию, контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта ИД-3 опк-13, опк-14. Владеет: навыками организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
Профессиональные компетенции		
Мониторинг спортивной подготовленности	ПК-2 – способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	ИД-1ПК-2. Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2ПК-2. Умеет: оценивать в соответствии с особенностями избранного вида спорта и техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3ПК-2. Владеет: особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
Планирование, учет и самоконтроль	ПК-3 – способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	ИД-1ПК-3. Знает: методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности. ИД-2ПК-3. Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. ИД-3ПК-3. Владеет: навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.		
очная форма							
II	2/72	32	4	28	-	40	Зачет
за I курс	2/72	32	4	28	-	40	
III	2/72	38	4	34		34	
IV	2/72	32	4	28	-	40	Зачет
за II курс	4/144	70	8	62	-	74	
V	2/72	32	4	28	-	40	Курсовая работа
VI	2/72	16	4	12		20	Экзамен 36
за III курс	4/144	48	8	40	-	60	36
Итого:	10/360	150	20	130	-	174	36
заочная форма							
НУС	36	2	2	-	-	34	
II	36	4	-	4	-	28	Зачет 4
за I курс	2/72	6	2	4	-	62	4
III	2/72	4	-	4	-	68	
IV	2/72	4	-	4	-	64	Зачет 4
за II курс	4/144	8	-	8	-	132	4
V	2/72	4	-	4	-	68	Курсовая работа
VI	2/72	6	-	6	-	57	Экзамен 9
за III курс	4/144	10	-	10	-	125	9
Итого:	10/360	24	2	22	-	319	17
заочная форма ускоренное обучение:							
II	2/72	4	-	4	-	64	Зачет 4
за I курс	2/72	4	-	4	-	64	4
III	2/72	8	-	8		64	
IV	3/108	8	-	8		96	Зачет 4
за II курс	5/180	16	-	16	-	160	4
V	3/108	10	2	8	-	89	Курсовая работа Экзамен 9
за III курс	3/108	10	2	8	-	89	9
Итого:	10/360	30	2	28	-	313	17

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 1 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	6	2	-	-	4
1.1.	Формирование основных составляющих профессионализма тренера по виду спорта.	4		-	-	4
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	6	2	-	-	4

2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	12	-	-	8	4
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	12	-	-	8	4
2.3	Тактическая подготовка	8	-	-	4	4
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	6	-	-	2	4
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	4	-	-	2	2
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	2	-	-	2	
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	2	-	-	-	2
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	4	-	-	-	4
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	-	-	-	-	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6	-	-	2	4
	Итого	72	4	-	28	40

для студентов 2 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем-кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	-	-	-	-	-
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	-	-	-	-	-
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	24	2	-	12	10
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям	27	1	-	16	10
2.3	Тактическая подготовка	21	1		12	8
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	14	-	-	6	8
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	12	-	-	4	8
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	-	-	-	-	-
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	16	2	-	8	6
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	4	-	-	-	4
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	-	-	-	-	
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	7	1	-	-	6
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	19	1	-	4	14
	Итого	144	8	-	62	74

для студентов 3 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего (общая трудоем-кость)	Аудиторна я работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	-	-	-	-

2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	-	-	-	-
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	22	-	6	7
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	30	-	10	7
2.3	Тактическая подготовка	24	-	6	7
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	28	2	6	8
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	20	-	4	7
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	-	-	-	-
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	14	-	4	7
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	2	2	-	-
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	-	-	-	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	2	-	-	2
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	8	-	-	4
4.3.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	14	2	2	4
4.4.	Структура многолетней подготовки	16	2	2	7
	Экзамен	36	-	-	36
	Итого	216	8	40	60+36

для студентов 1 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	6	2	-	-	4
1.1.	Формирование основных составляющих профессионализма тренера по виду спорта.	6	-	-	-	6
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	-	-	-	-	-
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	11	-	-	1	10
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	11	-	-	1	10
2.3	Тактическая подготовка	11	-	-	1	10
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	6	-	-	-	6
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	6	-	-	-	6
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	5	-	-	1	4
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	-	-	-	-	-
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	-	-	-	-	-
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	-	-	-	-	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	6	-	-	-	6
	Зачет	4	-	-		4
	Итого	72	2		4	62+4

для студентов 2 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем-кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	4	-	-	-	4
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	6	-	-	-	6
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	18	-	-	2	16
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта (ИВС)	18	-	-	2	16
2.3	Тактическая подготовка	17	-	-	1	16
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	17	-	-	1	16
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	17	-	-	1	16
3	Соревнования и соревновательная деятельность в ИВС	-	-	-	-	-
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	11			1	10
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	10	-	-	-	10
4.	Методика построения тренировочного процесса в спорте	-	-	-	-	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов	10	-	-	-	10
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	12	-	-	-	12
	Зачет	4	-	-	-	4
	Итого	144	-	-	8	132+4

для студентов 3 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего (общая трудоем-кость)	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	5	-	-	5
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание	-	-	-	-
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта	12	-	2	10
2.2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	12	-	2	10
2.3	Тактическая подготовка	12	-	2	10
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	11	-	1	10
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	11	-	1	10
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	-	-	-	-
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	10	-	-	10
3.2	Классификация соревнований в избранном виде спорта.	10	-	-	10
4.	Методика построения тренировочного процесса в спорте	-	-	-	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов	10	-	-	10
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	10	-	-	10
4.3.	Структура макроциклов (годовых и полугодовых)	11	-	1	10
4.4.	Структура многолетней подготовки	21	-	1	20
	Экзамен	9	-		9
	Итого	144	-	10	125+9

для студентов заочной формы ускоренное обучение
1 курс:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	4	-	-	-	4
1.1.	Формирование основных составляющих тренера по виду спорта	6	-	-	-	6
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта	6	-	-	-	6
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств	9	-	-	1	8
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям	9	-	-	1	8
2.3	Тактическая подготовка	6	-	-	-	6
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	6	-	-	-	6
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	4	-	-	-	4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	6	-	-	-	6
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	2	-	-	-	2
3.2	Классификация соревнований	4	-	-	-	4
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	2	-	-	2	-
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	4	-	-	-	4
	Подготовка и сдача зачета	4	-	-	-	4
	Итого	72			4	64+4

2 курс

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	4	-	-	-	4
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта	6	-	-	-	6
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств	34	-	-	2	32
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям	24	-	-	2	22
2.3	Тактическая подготовка	14	-	-	2	12
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	14	-	-	2	12
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	22	-	-	2	20
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	-	-	-	-	-
3.1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	14	-	-	2	12

3.2	Классификация соревнований	12	-	-	-	12
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта		-	-	-	
4.1.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	24	-	-	2	22
4.2.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	8	-	-	2	6
	Подготовка и сдача зачета	4	-	-	-	4
Итого		180			16	160+4

3 курс:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.	2	-	-	-	2
2	Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта	2	-	-	-	2
2.1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств	4	-	-	-	4
2.2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям	18	-	-	2	16
2.3	Тактическая подготовка	13	-	-	1	12
2.4.	Психологическая и интеллектуальная подготовка	13	-	-	1	12
2.5.	Совершенствование специализированных восприятий	12	-	-		12
3	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	9	-	-	-	9
4.	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта	2	2	-	-	-
4.1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	5	-	-	1	4
4.2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	5	-	-	1	4
4.3	Структура больших циклов тренировки (макроциклов)	7	-	-	1	6
4.4	Структура многолетней подготовки	7	-	-	1	6
	Подготовка и сдача экзамена по дисциплине	9	-	-	-	9
Итого		108	2		8	89+9

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		оф	зф		
1 курс 2 семестр					
Раздел: Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования.					
1	1	2	2	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования. 1. Место и роль дисциплины ПСПМ в подготовке бакалавров по физической культуре 2. Формирование основных составляющих профессионализма тренера по виду спорта	Таблицы, слайды
Итого по разделу часов		2	2		

Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта					
2	2	2		Спортивная подготовка и ее компоненты. 1. Цели, задачи и основные организационные формы спортивной подготовки. 2. Компоненты спортивной подготовки и их краткая характеристика.	Метод. пособие, слайды
Итого по разделу часов		2	-		
Итого за 1 курс		4	2		
2 курс					
3 семестр					
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта					
3	2.1	2	-	Планирование физической подготовки спортсмена 1. Содержание и соотношение сторон физической подготовки в зависимости от возрастных особенностей занимающихся. 2. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от этапа спортивной подготовки.	Метод. пособие, слайды
	2.3	2	-	Техническая и тактическая подготовка спортсмена 1. Техническая подготовка, общие и частные задачи технической подготовки и критерии их реализации. 2. Средства и методы технической подготовки спортсмена. 3. Тактическая подготовка, ее характеристика, общие и частные задачи. 4. Средства, методы и этапы тактической подготовки.	Схемы, слайды
Итого по разделу часов		4	-		
4 семестр					
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте					
4	3	2	-	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте 1. Соревнования как компонент спортивной подготовки. Их цели и задачи. 3. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. 4. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность.	Таблицы, слайды
Итого по разделу часов		2	-		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса					
5	4.1	1	-	Структура спортивной тренировки. Характеристика тренировочного занятия и микро циклов тренировки 1. Структура спортивной тренировки (микро-, мезо-, макроструктура). 2. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. 3. Типы микроциклов, их организация в зависимости от поставленных задач; направленности; величины нагрузки).	Метод. пособие, слайды

6	4.2	1	-	Структура средних (мезо) циклов тренировки 1. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса. 2. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.	Метод. пособие, слайды
Итого по разделу часов		2	2		
Итого за 2 курс		8	4		
3-й курс 5 семестр					
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта					
7	2.4	2	-	Психологическая и интеллектуальная подготовка. 1. Характеристика, средства и методы психической подготовки. 2. Характеристика, средства и методы интеллектуальной подготовки.	Таблицы, слайды Рисунки
Итого по разделу часов		2	-		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте					
3.2		2	-	Классификация соревнований в избранном виде спорта 1. Классификация соревнований по цели, составу и характеру соревновательных действий соперников и контингента соперников. 2. Классификация соревнований по способу ведения соревновательного борьбы, условий проведения и типа судейства.	Таблицы, слайды
Итого по разделу часов		2	-		
6 семестр					
Раздел: Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта					
4.3		2	-	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) 1. Основы периодизации круглогодичной тренировки. 2. Сущность спортивной формы, ее критерии и общие закономерности развития. 3. Особенности построения тренировки в различные периоды макроцикла тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный).	Таблицы, слайды
4.4		2	-	Структура многолетней подготовки 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс. 2. Общая характеристика основных этапов спортивной подготовки. Примерные возрастные и временные границы. 3. Взаимосвязь этапов подготовки и этапов спортивного отбора.	Метод. пособие, Типовое положение о спорт. школе ПМР
Итого по разделу часов		4	-		
Всего за 3 курс		8	-		

Заочная форма ускоренное обучение

№ п/ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
3 курс (5 семестр)				
Раздел: Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта				
1	4	2	Структура спортивной тренировки и многолетней подготовки 1. Структура спортивной тренировки. 2. Характеристика отдельных макро, мезо и микроциклов. 3. Спортивная подготовка как многолетний процесс. 2. Общая характеристика основных этапов спортивной подготовки.	Учебные и метод. пособия, Таблицы, слайды, схемы
Итого по разделу часов		2		

Лабораторные занятия Очная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
2 семестр				
Раздел: Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1-4	2.1	2	Физическая подготовка. Ее содержание	Показ упр. Графичес кая форма записи, метод. пособие
		2	Подразделы физической подготовки спортсмена.	
		4	Технология развития физических качеств	
5-8	2.2	2	Средства и методы технической подготовки	
		2	Оценка техники в избранном виде спорта	
		4	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
9-10	2.3	4	Основы методики тактической подготовки	
11	2.4.	2	Психологическая и интеллектуальная подготовка	
12	2.5	2	Специализированные восприятия и методика их оценки в избранном виде спорта.	
Итого по разделу часов		24	-	
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
13	3	2	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта.	Правила соревнова- ний
Итого по разделу часов		2		
Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта				
14	4	2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	
Итого по разделу часов		2		
Всего		28		

3 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки.	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
2-3	2.1	4	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта	
	2.2		Техническая подготовка	
4-5	2.2	4	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта	
6-7	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
	2.3		Тактическая подготовка	
8	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки.	
9-11	2.3	6	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	
12-13	2.4	4	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	
14	2.5	2	Методика совершенствования специализированных восприятий.	
Итого по разделу часов		28		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
15-16	3.1	4	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила соревнований ЕСК
Итого по разделу часов		4		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
17	4.2	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	метод. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		34		
4 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки.	Показ упр.
2	2.1	2	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.	метод. пособие
3	2.1	2	Технология развития физических качеств	метод. пос-е
4	2.2	2	Средства и методы технической подготовки	Показ упр.
5	2.2	2	Оценка техники в избранном виде спорта	метод. пос.
6-7	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям	Показ упр.
8	2.3	2	Основы методики спортивно-тактической подготовки.	метод. пособие

9-10	2.3	4	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	Граф. форма записи
11	2.4	2	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	метод. пособие
12	2.5	2	Методика совершенствования специализированных восприятий.	Показ упр.
Итого по разделу часов		24		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
13	3.1	2	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.	Мет. пос.
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
14	4.2	2	Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов.	Уч.-мет. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		28		
5 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Содержание физической подготовки.	Показ упр. Графическая форма записи, метод. пособие
2	2.1	2	Технология развития физических качеств	
3	2.2	2	Средства и методы технической подготовки	
4-5	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям	
6	2.3	2	Методика спортивно-тактической подготовки.	
7	2.3	2	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения.	
8	2.4	2	Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.	
9	2.4	2	Основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях.	
10-11	2.5	4	Методика совершенствования специализированных восприятий.	
Итого по разделу часов		22		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
12	3.1	2	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила сорев-й, ЕСК
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
13	4.3	2	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	Метод. пособие
14	4.3	2	Структура многолетней подготовки	
Итого по разделу часов		4		
Всего		28		

6 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Технология развития физических качеств	метод. пособие
2-3	2.2	4	Технология обучения двигательным действиям в избранном виде спорта	
4	2.3	2	Методика спортивно-тактической подготовки.	
5	2.4	2	Интеллектуальная подготовка	
Итого по разделу часов		10		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
6	3.1	2	Соревнования и соревновательная подготовка в избранном виде спорта.	Правила соревнований
Итого по разделу часов		2		
Всего		12		

Заочная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
2 семестр				
Разделы: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Содержание физической подготовки. Технология развития физических качеств в ИВС	Показ упр., метод. пособие
	2.2	1	Средства и методы технической подготовки	
2	2.3.	1	Тактическая подготовка	
Итого по разделу часов		3		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
2	3.1	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки	Правила соревнований
Итого по разделу часов		1		
Всего		4		
3 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты. Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Технология развития физических качеств	метод. пособие
	2.2	1	Технология обучения двигательным действиям	
2	2.3	1	Тактическая подготовка. «Тактические упр-ния»: их типы, разновидности, правила применения.	
	2.5	1	Специализированные восприятия, методика их оценки и совершенствования в ИВС	
Итого по разделу часов		4		
Всего		4		

4 семестр				
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Технология развития физических качеств	метод. пособие
2	2.2	1	Технология обучения двигательным действиям	
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте				
3	3.1	2	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.	Метод. пос.
Итого по разделу часов		2		
Всего		4		
5 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Освоение технологии развития физических качеств	Показ упр. метод. пособие
	2.2	1	Освоение технологии обучения двигательным действиям	
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
3	4.3	2	Структура годичных и полугодовых циклов тренировки. Структура многолетней подготовки.	Метод. пособие
Итого по разделу часов		2		
Всего		4		
6 семестр				
№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел: Основные разделы спортивной подготовки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Освоение технологии развития физических качеств	Показ упр. метод. пособие
	2.2	1	Освоение технологии обучения двигательным действиям	
2	2.3	2	Методика тактической подготовки.	
3	2.4	1	Психологическая и интеллектуальная подготовка	
	2.5.	1	Совершенствование специализированных восприятий	
Итого по разделу часов		6		
Всего		6		

Заочная форма ускоренное обучение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
2 семестр				
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	1	Содержание физической подготовки (ФП). Технология развития физических качеств (значение, подразделы, средства и методы ФП)	Учебные и метод. пособия, Таблицы, слайды, схемы
	2.2	1	Средства и методы технической подготовки (ТП)	
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса				
2	4.1	2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	Уч. пос-е
Итого по разделу часов		2		
Всего		4		
3 семестр				
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.1	2	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств	Учебные и метод. пособия, Таблицы, слайды, схемы
2	2.2	2	Техническая подготовка (ТП). Задачи, средства, методы и этапы ТП.	
3	2.3	2	Тактическая подготовка – характеристика, задачи, средства, методы, этапы. Соотношение этапов с этапами техн. подг-кт и периодами трениров. процесса	
4	2.4	2	Средства и методы психической и интеллектуальной подготовки.	
Итого по разделу часов		8		
Всего		8		
4 семестр				
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.5	2	Совершенствование специализированных восприятий в избранном виде спорта	
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта				
2	3.1	2	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки.	метод. пособие
Итого по разделу часов		2		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта				
3	4.1	2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)	
4	4.2	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	
Итого по разделу часов		4		
Всего		8		

5 семестр				
Раздел: Спортивная подготовка и ее компоненты.				
Основные стороны спортивной тренировки и их содержание в избранном виде спорта				
1	2.2	2	Техническая подготовка. Освоение технологии обучения двигательным действиям	метод. пособие
2	2.3	1	Тактическая подготовка	
3	2.4	1	Психологическая и интеллектуальная подготовка	
Итого по разделу часов		4		
Раздел: Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта				
4	4.1	1	Структура малых циклов тренировки (микроциклов)	
5	4.2	1	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	
6	4.3	1	Структура макроциклов	
7	4.4	1	Структура многолетней подготовки	
Итого по разделу часов		4		
Всего		8		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			оф	зф
1 курс				
Раздел.1	1	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального физкультурного образования <i>СИТ</i>	4	4
	2	Формирование основных составляющих профессионализма тренера по виду спорта <i>СИТ</i>	4	6
Итого по разделу			8	10
Раздел 2	1	Спортивная подготовка и ее компоненты.		
	2	Содержание физической подготовки.	2	4
	3	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена <i>СИТ</i>	1	2
	4	Технология развития физических качеств в избранном виде спорта (ИВС) <i>ДЗ</i>	2	4
	5	Средства и методы технической подготовки в ИВС <i>ДЗ</i>	2	4
	6	Оценка техники в избранном виде спорта <i>СИТ</i>	1	2
	7	Технология обучения двигательным действиям в ИВС <i>СИТ</i>	2	4
	8	Основы методики спортивно-тактической подготовки <i>СИТ</i>	2	4
	9	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения <i>ДЗ</i>	3	6
	10	Психологическая и интеллектуальная подготовка <i>СИТ</i>	4	6
	11	Совершенствование специализированных восприятий <i>СИТ, ДЗ</i>	2	6
Итого по разделу			22	42
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность в избранном виде спорта. <i>СИТ</i>	2	4
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	4	-
	Итого по разделу		6	4
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий <i>СИТ</i>	2	2
	2	Структура малых циклов тренировки (микроциклов) <i>СИТ</i>	2	4
	Итого по разделу		4	6
ИТОГО			40	62

2 курс				
Раздел.1	1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования СИТ	-	4
	Итого по разделу		-	4
Раздел 2	1	Спортивная подготовка и ее компоненты.	-	6
	2	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта ДЗ	10	16
	3	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта ДЗ	10	16
	4	Тактическая подготовка СИТ	8	16
	5	Психологическая и интеллектуальная подготовка СИТ	8	16
	6	Совершенствование специализированных восприятий СИТ, ДЗ	8	16
Итого по разделу			44	86
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки СИТ	6	10
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта ДЗ	4	10
Итого по разделу			10	20
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) СИТ	6	10
	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) СИТ	14	12
Итого по разделу			20	22
ИТОГО			74	132
3 курс				
Раздел.1	1	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС СИТ	-	5
	Итого по разделу-		-	5
Раздел 2	1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта СИТ	7	10
	2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта СИТ	7	10
	3	Тактическая подготовка СИТ	7	10
	4	Психологическая и интеллектуальная подготовка ДЗ	8	10
	5	Совершенствование специализированных восприятий ДЗ	7	10
Итого по разделу			36	50
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки СИТ	7	10
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта ДЗ	-	10
Итого по разделу			7	20
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) ДЗ	2	10
	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) ДЗ	4	10
	3	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых СИТ	4	10
	4	Структура многолетней подготовки СИТ	7	20
Итого по разделу			17	50
ИТОГО			60	125

Заочная форма ускоренное обучение

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1 курс			
Раздел.1	1	Дисциплина ПСПМ в системе профессионального ФО <i>СИТ</i>	4
	2	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС <i>СИТ</i>	6
Итого по разделу			10
Раздел 2	1	Спортивная подготовка и ее компоненты.	4
	2	Содержание физической подготовки.	4
	3	Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки <i>СИТ</i>	4
	4	Технология развития физических качеств <i>ДЗ</i>	2
	5	Средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	4
	6	Оценка техники в избранном виде спорта <i>СИТ</i>	4
	7	Технология обучения двигательным действиям <i>СИТ</i>	4
	8	Основы методики спортивно-тактической подготовки <i>СИТ</i>	4
	9	«Тактические упражнения»: их типы, разновидности и основные правила применения <i>ДЗ</i>	2
	10	Психологическая и интеллектуальная подготовка <i>СИТ</i>	2
	11	Совершенствование специализированных восприятий <i>СИТ, ДЗ</i>	4
Итого по разделу			38
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность <i>СИТ</i>	6
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	6
Итого по разделу			12
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий <i>СИТ</i>	2
	2	Структура малых циклов тренировки (микроциклов) <i>СИТ</i>	2
Итого по разделу			4
ИТОГО			64
2 курс			
Раздел.1	1	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС <i>СИТ</i>	4
	Итого по разделу		4
Раздел 2	1	Спортивная подготовка и ее компоненты.	6
	2	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	32
	3	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	22
	4	Тактическая подготовка <i>СИТ</i>	12
	5	Психологическая и интеллектуальная подготовка <i>СИТ</i>	12
	6	Совершенствование специализированных восприятий <i>СИТ, ДЗ</i>	20
Итого по разделу			104
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки <i>СИТ</i>	6
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта <i>ДЗ</i>	18
Итого по разделу			24
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов <i>СИТ</i>	20
	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) <i>СИТ</i>	8
Итого по разделу			28
ИТОГО			160

3 курс			
Раздел.1	1	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по ФКиС СИТ	2
	Итого по разделу-		2
Раздел 2	1	Физическая подготовка. Освоение технологии развития физических качеств в избранном виде спорта СИТ	6
	2	Техническая подготовка Освоение технологии обучения двигательным действиям в избранном виде спорта СИТ	16
	3	Тактическая подготовка СИТ	12
	4	Психологическая и интеллектуальная подготовка ДЗ	12
	5	Совершенствование специализированных восприятий ДЗ	12
Итого по разделу			58
Раздел 3	1	Соревнования и соревновательная деятельность как компонент спортивной подготовки СИТ	4
	2	Классификация соревнований в избранном виде спорта ДЗ	5
Итого по разделу			9
Раздел 4	1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) ДЗ	4
	2	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов) ДЗ	4
	3	Структура годовых и полугодовых циклов СИТ	6
	4	Структура многолетней подготовки СИТ	6
Итого по разделу			20
ИТОГО			89

Примечание: **ДЗ** – домашнее задание; **СИТ** – самостоятельное изучение темы, **ИДЛ** - изучение дополнительной литературы.

5. Примерная тематика курсовых работ

1. Применение технических средств (видео камеры, цифровой фотоаппарата), тренажерных устройств в тренировке.
2. Структура тренировочного занятия. Организация занимающихся на занятии. Изменение моторной плотности занятия с использованием форм организации занимающихся. Регулирование нагрузки. Оборудование и инвентарь.
3. Разработка индивидуальных планов тренировки по выбранному виду спорта.
4. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации.
5. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
6. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий по избранному виду спорта.
7. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
8. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке, по виду спорта.
9. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации на примере избранного вида спорта.
10. Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств у спортсменов избранного вида спорта. Обоснование содержания комплексов упражнений.
11. Техническая подготовка в избранном виде спортивной специализации. Классификация подводящих упражнений для обучения технике.
12. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта.

13. Психическая подготовка. Обзор средств и методов психической подготовки, применительно к специфике избранного вида спорта.

14. Техничко-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технико-тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.

15. Планирование учебно-тренировочной работы. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в освоении технико-тактического арсенала: применение тренажеров, аппаратуры и т.д.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электрон. версия	Место размещения электр. версии
Основная литература						
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: уч.-метод. пособие. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК». – 239 с.	сост. Т.С. Гришина	2019		есть	https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/grishina_t.s.posobie_pedagogicheskoe_fizkulturno-sportivnoe_sovershenstvovanie_grishina_t.s.pdf
2	Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. – Минск: РИПО. – 250 с.	Дисько Е.Н.	2018		есть	https://uormozyr.gguor.by/wp-content/uploads/2023/02/82520_27df2f7745d74a5c534dff-d2d78c1fcc.pdf
Дополнительная литература						
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по боксу. Уч.-метод. пос-е. – Тирасполь, Изд-во Приднестр. ун-та. – 68 с.	А.В. Рышкан, А.А. Диденко, Е.Я. Евсеева	2017	10	есть	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Metodicheskoe%20posobie%20po%20boks.pdf
2	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) по гимнастике	Т.В. Романюк, С.В. Порядин	2014	5	есть	Кафедра: ГиСЕ
3	Гимнастика: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Корус. – 312 с. (бакалавриат)	В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов	2013	2	есть	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20VN%20Kurys%20IB%20
4	Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп НП. – М.: СПОРТ. – 171 с.	А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев	2020		есть	https://old.fcpsr.ru/download/s/tpsp/TPSP-GRBWrest-ENP.pdf
5	Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия». – 464 с.	Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.	2013	1	есть	https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21690.pdf

6	Обучение игре в гандбол: учеб. пособие. – Электрон. текст. дан. (1,3 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский ГУ»	сост.: Т.В. Дылкина и др.	2019		есть	http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/6553/book.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: уч.-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 40 с.	сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова	2014		есть	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
8	Теория и методика обучения игре в футбол студентов неспециализированных ВУЗов: уч.-метод. пособие. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. – 117 с.	В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, В.В. Ушаков	2017		есть	https://www.volgmed.ru/uploads/files/2018-2/80820-teoriya_i_metodika_obucheniya_igre_v_futbol_studentov_nespecializirovannyh_vysshih_uchebnyh_zavedenij.pdf
9	Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 85 с.	Пащенко А.Ю. Красникова О.С.	2021		есть	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf
10	Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс,	Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н.	2017 г.		есть	http://lib.sibsport.ru/www/lib/sport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/\$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf
11	Основы туризма. – М.	Писаревский Е.Л.	2014 г		есть	http://elib.fu.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf
12	Методика обучения технике спортивных способов плавания: учебно-методическое пособие – Тирасполь, ПГУ.	Коростиленко Е.П.	2020 г.		есть	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/METODIKA%20OBUCENIA%20TEHNIKE.pdf
13	Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений ВПО. – М.: Академия.	Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А.	2014 г.		есть	http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_Plavanje_Perv.pdf
14	Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений	А.П. Шеметов, О.И. Самолук	2011	10	есть	Кафедра ГиСЕ

Итого по дисциплине: 31 % печатных изданий, 100 % – электронных

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – <https://elibrary.ru/>

Эл.-библиот. системы Book.ru – Режим доступа: <https://book.ru/> Юрайт – <https://urait.ru/>

Российская федерация баскетбола – <https://russiabasket.ru/>

Всероссийская федерация легкой атлетики – <http://rusathletics.info>

Всероссийская федерация волейбола – <http://www.volley.ru> и др.

Российская национальная библиотека. – Режим доступа: www.nlr.ru

Издательство «Теория и практика физической культуры» – [http:// www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

Футбол: www.fbrm.md/ Баскетбол: www.basket.ru/ Гандбол:

www.fizkulturaimport.ru/

Легкая атлетика [https://athletics.neocities.org/ literature/Legkay_atletika](https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika)

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются тексты лекций, поурочные планы лабораторных занятий, классификационные программы 3, 2, 1 разрядов, единая спортивная классификация ПМР, программы спортивной подготовки по видам спортивной специализации для ДЮСШ и СДЮШОР, правила соревнований и др. материалы. Также разработан фонд оценочных средств, включающий вопросы к зачетам и экзамену, задания для самостоятельного изучения.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для занятий спортивными играми: футболом, волейболом, баскетболом и др. используется зал для спортивных игр корпус 3 ПГУ им. Т.Г. Шевченко, спортивные площадки на городском стадионе, спортивный инвентарь и оборудование, аудитории.

Для занятий легкой атлетикой – легкоатлетический манеж СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина, оснащенный беговыми дорожками, прыжковыми ямами и сектором для метания, легкоатлетическим инвентарем (малые мячи, копьа, гранаты, диски, ядра, рулетка)

Для проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию факультет располагает 25-метровым бассейном с 6-тью дорожками на базе МОУ ДО Тираспольская СДЮШОР плавания. Имеется необходимый спортивный инвентарь, обеспечивающий эффективное и качественное проведение занятий.

Для занятий спортивной гимнастикой – спортивный гимнастический зал корпус 1 ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; аудитория.

Для занятий туризмом – база МОУ ДО Тираспольская СЮТур, компасы, туристические карты, туристические системы, карабины, веревки туристические, велосипеды.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-3; семестры: 2-6 (очная форма) НУС - 6 (заочная форма); 2-5 (ускоренное обучение).

Группы ФК24ДР62ФС2, ФК24ВР62ФС2, ФК24ВР62ФС3.

Преподаватели, ведущие практические и лекционные занятия: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Диденко А.А., Шеметов А.П., Кольцов Д.А., Чебан Т.Н., Шишкану А.Н., Богач А.В., Коростиленко Е.П., Гамалицкий К.В.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств; Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма; Кафедра спортивных игр; Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта. БРС не предусмотрена