

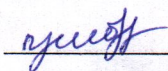
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. С.НААМАТОВА**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

 Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе



К.О.Омурова

09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Методика тренировки

Направление подготовки бакалавра_532000 «Физическая культура»

Профиль подготовки “Физическая культура”

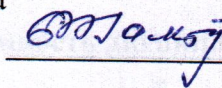
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

Нарын -2025

Рабочая программа дисциплины «Методика тренировки» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 532000 «Физическая культура» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

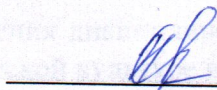
Рабочую программу составила
Старший преподаватель



Мамытбеков Б.Т.

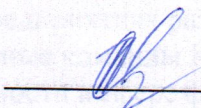
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» август 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

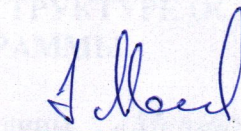
Руководитель ООП,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от «04» 08 2025 г., протокол № 2

Декан,
кандидат экон.наук, доцент



Э.М. Исраилов

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «*Методика тренировки*» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с государственным образовательным стандартом по специальности общего профессионального образования 532000. Физическая культура и спорт. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практическое занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
8	2	36		36		зачет

Цель изучения дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины «*Методика тренировки*» являются подготовка специалиста по физической культуре и спорту:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по борьбе, включая сборные команды Кыргызской Республики;
- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и государственных уровнях;
- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью преподавания дисциплины «*Методика тренировки*» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Формируемые компетенции

Бакалавр по направлению подготовки направления 532000 «Физическая культура и спорт» в соответствии с целями ООП и задачами профессиональной деятельности, указанными в ГОС ВПО, должен обладать общенаучными (ОК) инструментальными (ИК)

социально-личностными и общекультурными (СЛК) профессиональными (ПК) и общими(ОК) компетенциями. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины «*Методика тренировки*» приведен в таблице:

Код	Содержание компетенций
ПК-12	Применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастика для различного возраста и спортивной подготовленности
ПК-14	Разрабатывать оперативные и перспективные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов
ПК-15	Самостоятельно проводить тренировочные занятия по ИВС, осуществлять профилактику травматизма.

4.2. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины выпускник способен:

Студент будет знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации;
- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта.

Студент умеет

- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

Студент имеет навыки: способностью применять современные способы диагностирования достижений

- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время;

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы.

Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование.

Вид итогового контроля – экзамен.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лекции	
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
составление отчётов по лабораторным работам	
составление презентаций, рефератов, сообщений	
подготовка к занятиям	
Итоговая аттестация: зачет, экзамен, защита курсовой работы.	

5.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице:

	Раздел	
Практ.зан №1 Баскетбол. Методика обучения техники игры	1. Техника передвижения 2. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты	2
Практ.зан №2 Методика обучения техники владения мячом	1. Ловля мяча. 2. Ловля мяча двумя руками 3. Передача с двумя руками из руки в рук 4. Передача одной рукой от плеча 5. Передача с одной рукой с боку	2
Практ.зан №3-4 Методика обучения техники владения мячом	1. Введение с изменением скорости 2. Введение с изменением направления 3. Введение с изменением высоты отскока 4. Броски в корзину	4
Практ.зан №5 Тактики нападения. Индивидуальные действия	1. Действия игрока без мяча 2. Действия игрока с мячом	2
Практ.зан №6-7 Тактики нападения	1. Взаимодействие двух игроков 2. Взаимодействие трех игроков 3. Командные действия	4
Практ.зан №8-9 Тактика защита баскетбола	1. Индивидуальные действия 2. Действия против нападающего без мяча 3. Действия против нападающего с мячом	4
Практ.зан №10-11 Тактика защита баскетбола	1. Взаимодействие двух игроков 2. Взаимодействие трех игроков 3. Борьба за скок 4. Командные действия	4
Практ.зан №12 Подготовка легкой атлетики	1. Физическая подготовка 2. Техническая подготовка 3. Тактическая подготовка 4. Морально-волевая подготовка	2
Практ.зан №13-14 Средства и методы тренировки	1. Общеразвивающие упражнения 2. Специальные упражнения 3. Подводящие упражнения 4. Целостный метод 5. Расчлененный метод 6. Переменный метод 7. Интервальный метод 8. Повторный метод 9. Соревновательный метод	4
Практ.зан №15-16 Обучение техники бега на короткие дистанции	1. Низкий старт и стартовый разгон 2. Бег по дистанции 3. Финиширование 4. Бег на дистанции в целом	4
Практ.зан №17-18 Методика обучения техники прыжков в длину	1. Разбег 2. Отталкивание 3. Полет 4. Приземление 5. Прыжок в целом	4
		36

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И РЕАЛИЗУЕМЫХ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЕТЕНЦИЙ.

В соответствии с требованиями ГОС ВПО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

1. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

- *Оценка знаний студентов определяется как степень достижения результата обучения по данному разделу.*
- *Окончательная оценка определяется как сумма оценок по разделам (max 100).*
- *Контроль: 1 - 8 неделя*
- *Контроль 2 15 -неделя*

7.1. Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующей форме:

- Домашнее задание в виде письменного работа, устного опроса, практической демонстрации, рефератов

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература: Учебно-методические материалы по дисциплине
Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Б.М. Ширина. Теория и методика физического воспитания. Москва «Просвещение» 1988
2. Н.В.Семашко. Баскетбол. Москва «Физкультура и спорт» 1976
3. А.Н. Макарова, Легкая атлетика. Москва «Просвещение» 1987
4. Н.К.Коробейников А.А.Михеев, И.Г.Николенко Физическое воспитание: Москва «Высшая школа» 1989.