

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ИЛИМ, ЖОГОРКУ БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИННОВАЦИЯЛАР МИНИСТРЛИГИ**

**С.НААМАТОВ АТЫНДАГЫ НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

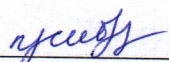
**ТАБИГЫЙ ИЛИМДИК БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСЫ**

МАКУЛДАШЫЛДЫ

БЕКТЕМИН

Окуу башкармалыгынын башчысы

Академиялык иштер боюнча проректор

 Ж.Ж.Усубалиева



К.О.Омурова

“ 5 ” 09 2025 ж.

09 2025 ж.

ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА

Дисциплина: Спорттук тренировканын негиздери

Бакалаврды даярдоо багыты: 532000 «Дене тарбия жана спорт»

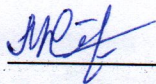
Даярдоо профили: Дене тарбия

Академиялык даража: Бакалавр

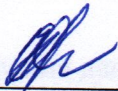
Окуу формасы: күндүзгү, сырттан

Нарын -2025

Бул дисциплинанын жумушчу программасы КР өкмөтүнүн 2021 - жылдын 21 сентябрындагы № 1578/1 буйругу менен бекиген 532000 "Дене тарбия жана спорт" багытындагы мамлекеттик стандартынын талаптарына ылайык түзүлдү.

Жумушчу программаны түзгөн:  Мамбетова М.К.

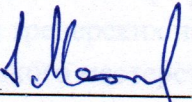
Жумушчу программа 2025-жылдын 26.08 № 1 протоколу менен "Табигый илимдик билим берүү жана дене тарбия" кафедрасынын отурумунда талкууланды.

Кафедра башчысы:  Н.И.Ибраева

ББП жетекчиси,
б.и.к. доцент

Н.И.Ибраева

Жумушчу программа 2025-жылдын 04.09 № 25 протоколу менен "Экономика жана табигый гуманитардык илимдер" факультетинин отурумунда талкууланды.

Декан:  Э.М.Исраилов

1. АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к блоку дисциплин Б.1.3.31. Изучает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности, взятые в целом.

Данный курс рассчитан на изучение эффективных средств для совершенствования человека, для преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, изучения действенных факторов воспитания и самовоспитания в процессе спортивной тренировки.

Изучение основ спортивной тренировки призвано повысить уровень профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта. Будущие тренеры должны иметь полное представление о том, что по мере роста достижений воспитанник оказывается включённым в процесс не только физического, но и нравственного, эстетического, умственного, трудового, патриотического воспитания.

Изучение курса основ спортивной тренировки даёт широкое представление о том, что педагогическое значение спорта чрезвычайно велико, повышает теоретический уровень знаний в данной области.

Пререквизиты Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки приобретённые при изучении следующих дисциплин: Методика преподавания избранного вида спорта, анатомия с основами спортивной морфологии, биохимия физической культуры и спорта, педагогика физической культуры и спорта, психология физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры и спорта, возрастные особенности подготовки в избранном виде спорта, управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта, совершенствование профессиональной тренерской деятельности в избранном виде спорта.

Постреквизиты Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Методика тренировки в избранном виде спорта, основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта, повышение тренерских навыков в избранном виде спорта, основы спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Цель дисциплины:** научить студентов основам педагогического мастерства спортивной тренировки, выявлять проблематику теоретико-методической основы тренировки.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС ВПО подготовки бакалавров по направлению 532000 «Физическая культура». Дисциплина входит в вариативную часть профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

Отнесение дисциплины к вариативной части учебного плана определяется спецификой и миссией НГУ, а также особенностями взаимодействия НГУ с рынком труда и региональными требованиями, выраженными в результатах образования и компетенциях.

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» относится к дисциплинам по выбору студента из вариативной части профессионального цикла (Б 1.3.31) и находится в тесной взаимосвязи со следующими дисциплинами ООП по направлению подготовки 532000, «Физическая культура и спорт»: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Спортивная медицина», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физического воспитания и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» и др., изучение которых вооружает студента системой знаний о профессиональной деятельности в физической культуре и спорте. В рамках этих дисциплин рассматривается эволюция общих принципов физической культуры и спорта, таких, как её оздоровительная направленность, формирование положительных личностных качеств в процессе физического воспитания и т.д. Изучение дисциплины начинается на 2 курсе 3 семестр.

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

4.1. Формируемые компетенции

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Основы спортивной тренировки» у студентов формируются следующие профессиональные компетенции (ПК тренерские).

Код	Содержание компетенций
ПК-6	Способен понимать процесс формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; ;
ПК-8	Способен применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС для различного возраста и спортивной подготовленности;

4.2. В результате освоения дисциплины обучающихся должен знать:

- особенности содержания и организации спортивной тренировки;
 - основы спортивной тренировки;
 - закономерности педагогического процесса;
 - цели, задачи, содержание, формы, методы и средства воспитания и обучения;
- уметь:**

- организовывать процесс тренировки;
- анализировать, планировать, оценивать тренировочный процесс;
- осуществлять в ходе тренировки воспитательную работу с учащимися;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль своей работы, уметь её представить;

владеть:

- методикой обучения техники и тактики в избранных видах спорта и умению изменить её с учётом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности;

- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях спортом, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

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)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лекции	3
практические занятия	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
составление отчётов по лабораторным работам	
составление презентаций, рефератов, сообщений	
подготовка к занятиям	
Итоговая аттестация: экзамен, защита курсовой работы.	зачет

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:

Тематический план и содержание дисциплины

№	Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения		
		л.з.	п.з	с.р
Сущность и значение спорта.				
1	Виды и направленность физической подготовки. Основы физической подготовки и организации тренировочного	0,5		9

	процесса в ФКиС			
Задачи, содержание, средства и методы спортивной тренировки.				
2	Общая характеристика видов подготовки спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки.	0,5	1	9
Основные педагогические закономерности спортивной тренировки.				
3	Закономерности и принцип спортивной тренировки. Соотношение закономерностей и принципов спортивной тренировки Направленность к максимуму достижений.	0,5		9
Построение спортивной тренировки.				
4	Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке.	0,5	1	9
Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте.				
5	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в юношеском возрасте.	0,5	0,5	9
6	Особенности многолетней тренировки юных спортсменов. Отбор и ориентация в спорте.	0,5	0,5	9
		3	3	54

Содержание тем дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Основы спортивной тренировки и организации тренировочного процесса в физической культуре и спорте. Понятие о макро-мезо- и микроциклах. Воспитание физических качеств средствами физической культуры.

Тема 2. Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки. Тренировочное задание (физическое упражнение и условия его выполнения) как исходный элемент спортивной тренировки.

Тема 3. Закономерности как объективно существующие связи между явлениями. Общая характеристика и сущность основных принципов спортивной подготовки. Закономерности как объективно существующие связи между явлениями. Общая характеристика и сущность основных принципов спортивной подготовки. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки

Тема 4. Классификация компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Тренировочное задание как исходный компонент спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия. Направленность и организация тренировочного занятия. Нагрузка в тренировочном занятии. Типы

тренировочных занятий

Тема 5. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования.

Тема 6. Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. Этапы многолетней подготовки спортсмена.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

6.1. Образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающего обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение.

Использование традиционных технологий обеспечивает формирование когнитивного (знаниевого) компонента профессиональных компетенций будущего педагога.

В процессе изучения теоретических разделов курса используются новые образовательные технологии обучения: проблемная лекция, лекция-визуализация. При проведении практических занятий используются: контрольные диктанты, сообщения, тестирование, семинары.

6.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.

7. 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).

8. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины также осуществляется в виде коллоквиума. Коллоквиум проводится после изучения раздела в форме опроса с билетами. Работа может проводиться как в группе, так и индивидуально. Коллоквиум может проводиться в устной и письменной форме. Устная форма. Ответы оцениваются одновременно в традиционной шкале («неудовлетворительно» – «отлично»).

Билеты содержат как теоретические вопросы, так и задачи практического характера. На коллоквиум выносятся часть материала экзамена. Оценка за коллоквиум учитывается при выставлении финальной оценки за экзамен. Письменная форма. Состоит из двух теоретических вопросов, предполагающих короткие ответы, трех задач практического характера.

9. ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ

Пропущенные занятия студент отрабатывает до начала модуля. Студент, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить конспект соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с программой дисциплины. Студент, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на практическом занятии вопросам в соответствии с программой дисциплины или в форме, предложенной преподавателем.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, Учебник, М., Просвещение, 1990.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, Учебник, М., ФИС, 1991.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техн. физ. культ./Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Иванова А.С. Теория и методика физического воспитания, Учебник, Физкультура и спорт, М., 1969.

Дополнительная литература:

1. Проведение физкультурной работы среди контингента послевузовского обучения, Учебно-методическое пособие, под общ. ред. Дудова В.А., М., Изд-во РАГС, 2004.
2. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, М., АО «Аспект Пресс», 1995.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- оборудованные аудитории;
- технические средства обеспечения (магнитофон);
- аудио и видеоаппаратура;
- учебник;
- учебные пособия;

-дидактическое сопровождение дисциплины;

-интерактивная доска.

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

13. СОКРАЩЕНИЯ

ГОС	государственный образовательный стандарт
ВПО	высшее профессиональное образование
ОК	общенаучные компетенции
ИК	инструментальные компетенции
СЛК	социально-личностные и общекультурные компетенции
ПК	профессиональные компетенции
СРС	самостоятельная работа студента
ООП	основная образовательная программа
НГУ	Нарынский государственный университет им. С.Нааматова

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие "спорт" в узком и широком смысле. Виды спорта и функции в обществе.
2. Способы профилактики перенапряжения, переутомления и перетренировки в системе спортивной под-готовки. Восстановление работоспособности спортсмена.
3. Врачебный контроль в системе спортивной подготовки. Задачи врачебного контроля.
4. Детско-юношеский спорт. Характеристика его связи со спортом высших достижений и с массовым спортом.
5. Дополнительные факторы в системе многолетней спортивной подготовки.
6. Интегральная подготовка как составная часть спортивной тренировки. Средства интегральной подготовки.
7. Морально-волевая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Пути морально-волевой подготовки.
8. Основные методы оценки функционального состояния спортсмена.
9. Основные методы тренировки. Характеристика общепедагогических и практических методов тренировки.
10. Особенности организации спортивной работы в различных образовательных учреждениях.
11. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Виды планирования учебно-тренировочного процесса.
12. Понятие "спортивная ориентация". Связь ориентации с детско-юношеским спортом.
13. Понятие "спортивная подготовка". Разделы и этапы многолетней спортивной подготовки.
14. Понятие "спортивная форма". Характеристика спортивной формы
15. Понятие "спортивный отбор". Особенности отбора на этапах многолетней системы подготовки спортсменов.
16. Понятие "тренировочная нагрузка". Особенности нормирования тренировочной нагрузки.
17. Предстартовое состояние. Виды предстартовых состояний. Средства, методы, используемые для снижения предстартовых волнений.

18. Профессиональные умения и навыки тренера по спорту. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в процессе спортивной тренировки.

19. Роль научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.

20. Самоконтроль спортсмена. Основные разделы дневника спортсмена.

21. Связь спортивной тренировки с соревновательной деятельностью.

22. Соревнования как неотъемлемая часть спорта, Классификация соревнований

23. Спортивная работа в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях, по месту жительства, в местах отдыха.

24. Спортивная тренировка как основная форма спортивной подготовки. Роль тренировки в подготовке спортсменов.

25. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований.

26. Тактическая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Обучение тактике и ее совершенствование.

27. Тактическая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Классификация тактики. Методы регистрации и оценки тактической подготовки.

28. Теоретическая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Формы теоретической подготовки.

29. Техническая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Этапы технической подготовки. Составные части технической подготовки.

30. Тренировочные, соревновательные нагрузки и восстановление. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.

31. Учет и контроль в процессе спортивной подготовки.

32. Учет и контроль в процессе спортивной тренировки. Сравнительный анализ учебно-тренировочных занятий.

33. Факторы и тенденции развития спортивных достижений.

34. Физическая подготовка как составная часть спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка