

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Губарев А.А.

«15» ИЮНЯ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Магистерская программа: Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО – 1 курс (1 семестр); ЗФО – 1 курс (1 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Организационно-методические основы спортивной подготовки» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

СОСТАВИТЕЛИ:

доктор педагогических наук, профессор кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **Бабич Вячеслав Иванович**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«14» 01 2025 г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта


(подпись)

Павлова Н.А..

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«14» 01 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии
Института физического воспитания и спорта


(подпись)

Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


(подпись)

Савенков В.В.

« » 20 г.

1. Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения дисциплины является научить студентов основам педагогического мастерства спортивной тренировки, выявлять проблематику теоретико-методической основы тренировки. Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Организационно-методические основы спортивной подготовки» рассматривает 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.

В области учебно-воспитательной деятельности: использовать полученные знания в грамотном построении подготовки спортсмена к предстоящей соревновательной деятельности для достижения наивысших результатов;

В области научно-методической деятельности: развивать навыки научного исследования (подготовка к семинарским занятиям выступление перед аудиторией, поиск и упорядочивание новой информации); собственной деятельности с целью её совершенствования.

Место дисциплины в системе подготовки специалистов определяется её воспитательной и образовательной значимостью: в процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание, которое имеет исключительное значение, как в формировании личности, так и в решении практических задач. Образовательное значение курса связано с содержанием и методикой педагогических требований с тем, что круг теоретических идей не только расширяет кругозор будущих специалистов в области физической культуры и спорта, но и помогает лучше познать свою профессию и непосредственно подготавливает к практической деятельности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Организационно-методические основы спортивной подготовки» относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла

(Б1.В.05) и находится в тесной взаимосвязи со следующими дисциплинами ООП по направлению подготовки: «Спортивная медицина», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физического воспитания и спорта», «Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке», «Соревновательная деятельность в спорте высших достижений» 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.

Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Луганского государственного педагогического университета.

Дисциплина «Организационно-методические основы спортивной подготовки» является важной составляющей в блоке дисциплин, направленных на качественную подготовку будущего тренера-преподавателя в избранном виде спорта. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной и заочной формах обучения. Вид аттестации: *экзамен*.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-7	Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки	Знает технологии эффективного делового общения; современные информационно-коммуникационные средства обмена информацией; методики изучения внешней среды проекта; технологии работы по привлечению спонсоров; технологию обеспечения процесса систематического обмена информацией, затрагивающего смежные сферы ответственности в подготовке спортивной команды; особенности

	спортивного резерва и спортивных сборных команд.	обеспечения условий для развития внутри- и межрегиональных спортивных связей. Умеет исследовать внешнюю среду организации /программы в области ФКС; определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации проекта или программы в области развития вида спорта/вида НМО; выявлять мотивы и информационные потребности заинтересованных сторон; организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы; разрабатывать формы подачи информации с учетом мотивов и интересов адресата; проводить рабочие встречи, совещания, круглые столы с представителями «заказчика», организатора мероприятий, заинтересованных сторон; анализировать процессы внутрирегионального и межрегионального взаимодействия; использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов. Владеет навыками исследования заинтересованных сторон для реализации программы развития вида спорта/вида НМО и разработки плана мероприятий по взаимодействию; определения форм подачи информации для заинтересованных сторон (публичные отчеты, декларации, пресс-релизы и т.д.).
Профессиональные		
ПК-3	Готовностью самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности	Знает методы обобщения передового опыта деятельности в области спорта высших достижений и трансформации его в учебно-тренировочный процесс. Умеет обобщать передовой опыт деятельности в области спорта высших достижений и трансформировать его в учебно-тренировочный процесс. Владеет навыками обобщения передового опыта деятельности в области спорта высших достижений и трансформации его в учебно-тренировочный процесс

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	12
Лекции	12	4
Семинарские занятия	24	8
Практические занятия	-	
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы	-	

Курсовая работа / курсовой проект	-	
Другие формы организации учебного процесса	-	
Зачет (из числа практич. занятий)	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	72	96
Форма аттестации	экзамен	экзамен

Содержание учебной дисциплины.

Раздел 1. Общая характеристика спорта.

Тема 1. Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки тренера-преподавателя. Цели, задачи и структура учебной дисциплины Основные понятия, относящиеся к спорту. Сущность и функции спорта. Типы и виды спорта. Спортивные достижения и тенденции их развития. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивная тренировка – главный компонент спортивной подготовки. Характеристика факторов вне тренировочного воздействия.

Тема 2. Общие положения, значение и виды соревнований. Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари). Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно-состязательная фаза, фаза последствия и их характеристика. Моделирование соревновательной деятельности. Содержание моделей соревновательной деятельности в разных видах спорта.

Раздел 2. Система спортивной тренировки.

Тема 3. Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.

Тема 4. Содержание спортивной тренировки. Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов. Техническая и тактическая подготовка

Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки.

Тема 5. Структура спортивной тренировки. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и требования к ним. Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки. Структура больших (макроциклов) циклов тренировки. Структура многолетней подготовки.

Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления

документов планирования. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Раздел 1. Общая характеристика спорта	4	2
2	Раздел 2. Система спортивной тренировки	4	
3	Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки	4	2
Итого:		12	4

4.4. Практические занятия / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки тренера	4	2
2	Тема 2. Общие положения, значение и виды соревнований. Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари). Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно	4	2
3	Тема 3. Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.	4	2
4	Тема 4. Содержание спортивной тренировки. Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов. Техническая и тактическая подготовка	4	
5	Тема 5. Структура спортивной тренировки. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и требования к ним. Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки. Структура больших (макроциклов) циклов тренировки. Структура многолетней подготовки.	4	
6	Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного	4	2

	контроля и самоконтроля спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.		
Итого:		24	8

4.5. Лабораторные работы в данном курсе не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Общая характеристика спорта. Основы теории соревновательной деятельности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
2.	Основы теории подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
4.	Средства и методы спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
5.	Разделы и стороны подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
6.	Соотношение закономерности и принципов спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
7.	Направленность к максимуму достижений.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
8.	Принципы спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
9.	Общая характеристика структуры спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
10.	Характеристика отдельных компонентов структуры спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
11.	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в юношеском возрасте.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
12.	Особенности многолетней тренировки юных спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
13.	Основы теории и методики спортивного отбора.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
14.	Закономерности становления спортивной формы.	Конспект вопросов практического занятия	2	3

		оформление отчета		
15.	Совершенствование тренировочной деятельности на основе объективных знаний о структуре соревновательной деятельности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
16.	Анализ начала специализированной подготовки у спортсменов различных видов спорта.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
17.	Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
18.	Факторы, влияющие на развитие спортивной работоспособности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
19.	Варьирование компонентами физической нагрузки, как один из путей совершенствования подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
20.	Использование медико-биологических средств и методов для достижения максимально высоких результатов. Нетрадиционные средства подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
21.	Функциональное тестирование в спорте. Программы комплексного тестирования в избранном виде спорта. Комплексные медико-биологические исследования. Исследование психического состояния спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
22.	Комплексное тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование технической подготовленности в спорте высших достижений.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	2	3
23.	Режим комплексного обследования и форма выдачи информации для тренера.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	3
24.	Методы тестирования функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов. Оценка резервов кардио-респираторной системы спортсменов высокого класса. Иммунная система и физические нагрузки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	3
25.	Спортивный стресс и его влияние на иммунологический статус спортсмена. Адаптация иммунной системы к спортивным нагрузкам в избранном виде спорта. Иммунологическая реактивность при	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4

	различных режимах физической нагрузки. Стрессовый иммунодефицит у спортсменов. Показатели иммунной защиты при перенапряжении.			
26.	Контроль за состоянием иммунной системы у спортсменов на пике спортивной формы. Профилактика и коррекция иммунологических нарушений в спорте.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4
27.	Динамика функциональной подготовленности спортсменов высокого класса. Контроль уровня функциональной готовности в условиях лаборатории. Механизмы нарушений резистентности и иммунитета при занятиях спортом.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4
28.	Влияние физических и психоэмоциональных нагрузок на иммунную систему спортсменов, в разные периоды тренировочного цикла. Характер иммунных сдвигов в системе врожденного и приобретенного иммунитета у высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4
29.	Прогнозирование результатов в спорте высших достижений. Подходы к прогнозированию мировых рекордов в различных видах спорта. Прогнозирование как предпосылка совершенствования системы подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4
30.	Проблема оценки готовности к соревнованиям. Функциональные показатели, отражающие тренированность высококвалифицированных спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	4
Итого:			72	96

4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Исследовательские методы в обучении: студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

Лекционно-семинарская зачетная система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

В учебном процессе применяются *традиционные и инновационные формы проведения занятий*. Лекции и практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки). Для подготовки компетентных студентов применяются методические разработки для проведения практических занятий. Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий – коллективный способ обучения, дискуссия (обсуждение докладов-презентаций и рефератов, подготовленных студентами).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Организационно-методические основы спортивной подготовки» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

Освоение данного курса предполагает следующие формы учебной работы:

- работа на семинарских занятиях;
- подготовка к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- самостоятельная работа;
- экзамен.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (тестирование).

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Экзамен (тестирование)	40
Работа на семинарских занятиях	30
Подготовка к устным докладам (мини-выступлениям)	10
Подготовка к защите индивидуальных практических работ	10
Самостоятельная работа	10
Итого за семестр:	100

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа,

- П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
 3. Магин В.А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности: учеб. пособие / В.А. Магин, В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова. – Ставрополь: АГРУС, 2010. – 204 с.
 4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 68 с.
 5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
 6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

б) дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 350 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 390 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 425 с.

в) интернет - ресурсы:

1. <http://bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций
4. <http://elibrary.ru> – научная электронная библиотека
5. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
6. <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького
7. <http://teoriya.ru> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В учебном процессе при чтении лекций и проведения практических занятий, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской

работы применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены аудитории ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

9.Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменения / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор