

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС


Гуцу В.Ф.
(подпись)
« 9 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине:

«Этапы многолетней подготовки спортсменов»

на 2021/2022 учебный год

Направление подготовки

7.49.04.03. Спорт

Профиль подготовки

Технологии спортивной подготовки

Квалификация (степень)

Магистр

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Год набора **2021**

Тирасполь, 2021

Рабочая программа дисциплины «Этапы многолетней подготовки спортсменов», разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.04.03 «Спорт», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Технологии спортивной подготовки».

Составители рабочей программы:

Зав. кафедрой «ЛАВВСиТ», к.п.н., профессор


(подпись)

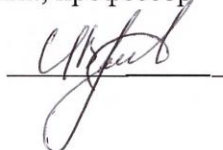
Деркаченко Иван Васильевич

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Легкая атлетика, водные виды спорта и туризм»

«09» сентября 2021 г. протокол № 1
номер протокола

Зав. выпускающей кафедрой, к.п.н., профессор

«09» сентября 2021 г.



Деркаченко И.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Этапы многолетней подготовки спортсменов» является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Задачами освоения дисциплины «Этапы многолетней подготовки спортсменов» являются детальное овладение магистрантами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности тренера по избранному виду спорта, а именно:

- Овладение методами контроля уровня технико-тактической и физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта (особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса);
- Овладение методами социально-психологического контроля (особенности личности спортсмена, психологическое состояние и подготовленность, общий микроклимат и условия тренировочной и соревновательной деятельности)
- Овладение методами медико-биологического контроля (оценка состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную, нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности).

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Этапы многолетней подготовки спортсменов» находится в вариативной части «Дисциплины по выбору». Индекс дисциплины в учебном плане Б1.В.05 Для освоения дисциплины, необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы магистра по направлению подготовки 7.49.04.03 «Спорт» профиль «Технологии спортивной подготовки».

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе, из смежных областей знаний	ИД-1 _{ОПК-8, ОПК-9} , Знает: основы практического опыта по развитию спорта высших достижений ИД-2 _{ОПК-8, ОПК-9} Умеет: обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений ИД-3 _{ОПК-8, ОПК-9} , Владеет: методиками проведения научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очное отделение:

Семестр	Трудоем- кость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоя- тельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практиче- ских Занятий (ПЗ)	Лабора- торных Занятий (ЛЗ)		
I	4/144	36	12	24	---	72	Экзамен 36
Итого:	4/144	36			---	72	

Очно-заочное отделение:

Семестр	Трудоем- кость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоя- тельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практиче- ских Занятий (ПЗ)	Лабора- торных Занятий (ЛЗ)		
I	4/144	36	12	24	---	72	Экзамен 36
Итого:	4/144	36	12	24	---	72	36

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ разде- ла	Наименование разделов	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		о/з	д/о	о/з	д/о	о/з	д/о	о/з	д/о	о/з	д/о
1	Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	27	27	3	3	6	6	--	--	36	18
2	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.	27	27	3	3	6	6	--	--	36	18

3	Построение подготовки в олимпийских (четыре летних) циклах.	27	27	3	3	6	6	--	--	18	18
ИТОГО		144	144	12	12	24	24	--	--	72	72

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/з	д/о		
Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.					
1	1	1	1	Построение подготовки спортсменов в течении года.	
2	1	1	1	Структура годичной подготовки.	
3	1	2	2	Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.	
	Итого по разделу	4	4		
Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.					
4	2	1	1	Направления интенсификации тренировочного процесса.	
5	2	1	1	Нацеленность соревнований и подготовка к ним на различных этапах многолетнего совершенствования.	
6	2	2	2	Соотношение общей вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования.	
	Итого по разделу	4	4		
Построение подготовки в олимпийских (четырёх летних) циклах.					
7	3	2	2	Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.	
8	3	2	2	Основы многоциклового построения годичной подготовки.	
	Итого по разделу	4	4		
	ИТОГО	12	12		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов		Тема практических занятий	Учебно- нагляд. пособия
		о/з	д/о		
Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.					
1	1	2	2	Общее положение макроструктуры процесса подготовки спортсменов.	
2	1	2	2	Особенности подготовки на различных этапах многолетне-го совершенствования.	
3	1	2	2	Структура годичной подготовки.	
4	1	2	2	Особенности построения годичной подготовки в различ-ных видах спорта.	
	Итого по разделу	8	8		
Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего со-вершенствования. Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной на-правленности в процессе многолетнего совершенствования.					
5	2	2	2	Рациональное построение многолетней подготовки с целе-сообразным соотношением нагрузки и отдыха.	
6	2	2	2	Применение работы различной преимущественно направ-ленности на различных этапах многолетней подготовки.	
7	2	2	2	Относительно равномерная повышение тренировочных нагрузок в многолетней подготовке.	

№ п/п	Номер раздела дисц.	Объем часов		Тема практических занятий	Учебно- нагляд. пособия
		о/з	д/о		
Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.					
8	2	2	2	Планомерное увеличение нагрузок в четырехлетнем олимпийском цикле спортсменов.	
	Итого по разделу	8	8		
Построение подготовки в олимпийских (четырёх летних) циклах.					
9	3	2	2	Основы многоциклового построения годичной подготовки.	
10	3	2	2	Подготовительный период. Обще подготовительный и специально подготовительный этап	
11	3	2	2	Соревновательный период. Этап ранних соревнований. Главные соревнования года.	
12	3	2	2	Переходный период.	
	Итого по разделу	8	8		
	ИТОГО	24	24		

Самостоятельная работа

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	о/з
Раздел 1	1	Факторы определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки.	4	4
	2	Возрастные границы зон спортивных достижений в разных видах спорта.	4	4
	3	Возраст начало занятий спортом и продолжительность подготовки в различных видах до результата мастера спорта и выше.	4	4
	4	Этапы многолетней подготовки.	4	4
	5	Микроцикл. Типы и характеристики.	4	4
	6	Мезоциклы. Типы и характеристики.	4	4
Итого по 1 разделу часов			24	24
Раздел 2	1	Основные направления интенсификации подготовки.	4	4
	2	Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	4	4
	3	Воздействие на организм спортсменов занятий по различным по величине и направленности нагрузками.	4	4
	4	Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	4	4
	5	Величина нагрузки в микроциклах различного типа.	4	4
	6	Негативное влияние форсированной подготовки в подростковом и юношеском возрасте.	4	4
Итого по 2 разделу часов			24	24
Раздел 3	1	Стратегия построения четырехлетних олимпийских циклов.	6	6
	2	Типовые схемы четырехциклового построения годичной подготовки.	3	3
	3	Структура микроциклов различных типов.	3	3
	4	Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.	3	3
	5	Сочетание микроциклов в мезоцикле.	3	3
	6	Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.	3	3
	7	Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на этапах многолетней подготовки.	3	3
Итого по 3 разделу часов			24	24
ВСЕГО			72	72

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (не предусмотрено).

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	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература,	Платонов В.Н.	2004	-----	+	Каф. «ЛАВ-ВСиТ»
	Настольная книга: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат	Озолин Н.Г.	2011	-----	+	Каф. «ЛАВ-ВСиТ»
	Многолетняя подготовка юных спортсменов	В. Г. Никитушкин	2010		+	http://sportfiction.ru/
	Дополнительная литература					
	Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс,	Селуянов В.Н., Шестаков М.П.	2000		+	
Итого по дисциплине: % печатных изданий 0%; % электронных 100%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/>
2. <http://teorya.ru/>
3. <http://www.infosport.ru/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий нет.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Основными формами аудиторных занятий являются лекционные и практические занятия.

Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями для осуществления контроля и анализа спортивных результатов для повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности в различных видах спорта.

9. Технологическая карта дисциплины (нет).