

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

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,
к.п.н., доцент О.В. Трусова


«30» сентябрь 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

на 2024/2025
2025/2026 учебный год

Направление подготовки

**7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья**

Профиль подготовки

Физическая реабилитация

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(очная, заочная)

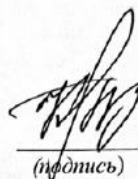
Год набора 2022

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины «Технологии спортивной тренировки» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

Составители рабочей программы

Доцент

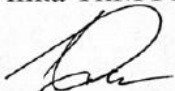

(подпись)

Гамалицкий К.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Теории и методики физического воспитания и спорта»

« 19 » 09 2024 г. протокол № 2

И.о.зав. кафедрой-разработчика ТиМФВиС

« 19 » 09 2024 г.  Спивак И.А. ст. преподаватель

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Физической реабилитации и оздоровительных технологий»

« 19 » 09 2024 г.  Мазур Е.А. ст. преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса является формирование у будущих бакалавров научно-педагогического мышления и способностей использовать современные концепции технологии при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

1. Формирование у обучающихся ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность.
2. Освоение бакалаврами системы психолого-педагогических знаний и умений в области инновационных концепций и технологий физического воспитания и спорта.
3. Развитие способности самостоятельно добывать и осмысливать информацию, необходимую для подготовки высококвалифицированных спортсменов.
4. Формирование у бакалавров навыков подготовки и проведения конкретных научных педагогических исследований.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 Дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Входными для его изучения являются знания по психологии, педагогике, теории и методике спорта, проектировочная и коммуникативная компетенции и рефлексивные способности. Предшествующими являются следующие дисциплины: «Психолого-педагогическая диагностика в спорте», «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности», «Моделирование и прогнозирование в спорте».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Обучение	ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности,	ИД-1 Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.
		ИД-2 Умеет: осуществлять контроль физического

	психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий. ИД-3 Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	ПК-4 - способностью проведения мониторинга и анализа физической подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта.	ИД-13 знает: основы спортивно-медицинской и спортивно-функциональной классификации. ИД-2 Умеет: определять контрольные показатели для мониторинга физической подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по спортивной дисциплине. ИД-3 Владеет: навыками статистической обработки значений контрольных показателей физической подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемк ость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
6	1,5/54	36		18		18		18		Зачёт
7	3,5/126	40		18		22		50		Экзамен 36
Итого:	5/180	76						68		36

4.2 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по семестрам:

Семестр	Трудоемк ость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
7	2/72		8		4		4		55	9
8	3/108		10		4		6		89	Экзамен 9
Итого:	5/180		18						144	9

4.3 Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

№	Наименование разделов	Количество часов							
		Всего		Аудиторная работа				Внеауд. работа (Самост. Работа)	
				Л		ПЗ			
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	Теоретико-методические основы технологий спортивной деятельности.	36	8	18	4	18	4	34	72
2	Виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	40	10	18	4	22	6	34	72
	Всего:	76	18					68	144

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции
		д/о	з/о	
I. Теоретико-методические основы технологий спортивной деятельности				
1	1.1	2	0,5	Современная система знаний
2	1.2	2	0,5	Основы управления спортивной тренировкой
3	1.3	2	0,5	Техническая подготовка спортсмена
4	1.4	2	0,5	Тактическая подготовка спортсмена
5	1.5	2	0,5	Развитие психических качеств спортсмена
6	1.6	2	0,5	Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания
7	1.7	2	0,5	Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки
8	1.8	2		Структура тренировочного процесса. Понятие о микро-, мезо- и макроциклах.
9	1.9	2	0,5	Структура тренировочного занятия.
Итого по разделу		18	4	
2. Виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности				
10	2.1	2	0,5	Проблемы периодизации спортивной тренировки.
11	2.1	2	0,5	Структура многолетней подготовки.
12	2.2.	2	0,5	Характеристика системы подготовки спортсмена
13	2.3.	2	0,5	Технология физической подготовки спортсмена
14	2.4.	2	0,5	Технико-тактическая подготовка спортсмена
15	2.5	2	0,5	Психологическая подготовка спортсмена
16	2.6	2	0,5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена
17	2.7	2		Структура соревновательного процесса

18	2.8	2	0,5	Управление соревновательной подготовкой спортсмена
Итого по разделу		18	4	
Всего:		36	8	

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядн ые пособия
		д/о	з/о		
1. I. Теоретико-методические основы технологий спортивной деятельности					
1	1.1	3	1	Современная система знаний	
2	1.2	3	1	Основы управления спортивной тренировкой	
3	1.3	4	0,5	Техническая подготовка спортсмена	
4	1.4	4	0,5	Тактическая подготовка спортсмена	
5	1.5	4	1	Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания	
Итого по разделу		18	4		
2. Виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности					
1	2.1	4	1	Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки	
2	2.2	4	1	Специфика закономерностей спортивной тренировки	
3	2.3	4	1	Построение спортивной тренировки	
4	2.4	5	1	Характеристика системы подготовки	
5	2.5	5	2	Технология физической подготовки спортсмена	
Итого по разделу		22	6		
Всего:		40	10		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1	1	Тренировочные нагрузки по объему, интенсивности, интервалу отдыха, вариативности и направленности на этапах многолетней подготовки.	4	9
	2	Процентное отношение ОФП, СФП и соревновательной подготовки на этапах многолетней тренировки.	5	9
	3	Оптимизация этапного управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсмена.	5	9
	4	Оптимизация текущего управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов	5	9
	5	Система возникновения ошибок при овладении техникой движений.	5	9
	6	Стратегия и тактика тренера на тренировке и соревновании	5	9

	7	Соревновательный анализ в различных видах спорта.	5	9
Итого по разделу			34	72
Раздел 2	8	Динамика усложнения и углубления теоретических знаний на различных этапах многолетней подготовки.	4	9
	9	Содержание знаний об истории развития избранного вида спорта.	5	9
	10	Трансформация целей и задач спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки.	5	9
	11	Содержание знаний о врачебно-педагогическом контроле.	5	9
	12	Система исправления ошибок техники движений.	5	9
	13	Взаимосвязь морфофункциональной подготовленности спортсменов с принципами спортивной тренировки.	5	9
	14	Модели управления и контроля на этапах многолетней подготовки.	5	9
Итого по разделу			34	72
Всего			68	144

5. Примерная тематика курсовых работ для студентов дневного и заочного отделений (не предусмотрено)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издан ия	Кол-во экземпля ров	Элект ронна я верси я	Место размещени я электронн ой версии
Основная литература						
1	Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов // Теор. и практ. физ. культуры.	Гужаловский А.А.	1979	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
2	Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие.	Губа В.П.	2012	100%	+	Кафедра ТиМФВиС

3	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия»	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	2011	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
4	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / 3-е изд. - М. : Советский спорт	Зациорский В. М.	2009	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
5	Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт	Ю.Ф. Курамшина	2004	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
6	Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. фнз. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вятки- на и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение	А. Б. Ашмарина	1990	100%	+	Кафедра ТиМФВиС

Дополнительная литература

1	Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке	Платонов В.Н., Запорожанов В.А.	1990	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
2	Общая теория спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература	Платонов В.Н., Запорожанов В.А.	1997	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
3	Экспериментальное обоснование методов определения перспективности юных спортсменов (на примере спортивного плавания). Автореф. дис.канд. пед. наук.- М.,	Тимакова Т.С.	1975	100%	+	Кафедра ТиМФВиС

Итого по дисциплине: печатных изданий ____; электронных 100%

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Теоретические занятия (лекции)

Теоретические занятия организуются с применением наглядных материалов: таблицы, рисунки.

Групповые занятия (практические, семинары)

Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется компьютер, мультимедиа проектор, наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы, видео. Используются следующие виды занятий: моделируются различные практические ситуации. Применяются наглядные материалы: схемы, рисунки, фотографии, мультимедиа презентации, видео.

Методические модели процесса обучения

На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия.

Самостоятельная работа

В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Технологии спортивной тренировки» в аудитории 308, корпус «Г»

- технические средства обучения;
- сетевые источники информации;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Темы для самостоятельного изучения дисциплины «Технологии спортивной тренировки» студентами дневной и заочной формы обучения

1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.
2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
4. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.
6. Управление тренировочным процессом во время соревнований.
7. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности.
8. Проблемы периодизации тренировки.

9. Пути тактической подготовки в процессе тренировки
10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.
11. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
12. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.

9. Технологическая карта дисциплины «Технологии спортивной тренировки»

Курс III,IV д/о группа ФК22ДР62ФС3 семестр 6-7

Курс V з/о группа ФК21ВР62ФС3 семестр 7-8

Преподаватель-лектор – доцент Гамалицкий К.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – доцент Гамалицкий К.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает обучающимся вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования докладов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачёта.

Балльно-рейтинговая и кредитно-модульная система оценивания не введены.