

TV

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, к.п.н., профессор В.Ф. Гуцу



«06» 24.11.2018 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018-2020 учебный год

Учебной дисциплины

«ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная тренировка»

квалификация (степень) выпускника
Академический бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

Год набора 2016

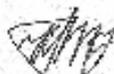
Тирасполь 2018

Рабочая программа по дисциплине «Технологии спортивной тренировки»
/сост. ст.пр. Гамалицкий К.В., – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018 – 14 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной (вариативной) части дисциплин предметной подготовки (Б1.Б.23) студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки: «Физическая культура»

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по профилю подготовки 49.03.01 «Спортивная тренировка» пр. № 935 от 07.08.2014г.

Составитель: _____



/Гамалицкий К.В. ст. преподаватель/

© Гамалицкий К.В.
© ГОУ ПГУ, 2018

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 ООП ВПО

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:

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3</i>
(ПК-4);	- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу
(ПК-5);	- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать научно-практические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва в избранном виде спорта.

- уметь подбирать (проектировать) адекватные внешним и внутренним условиям спортивной деятельности технологии (средства, методы, формы) для реализации индивидуальных и групповых программ подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва.

- владеть навыками и опытом разработки и реализации программ и технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов										Форма итогового контроля
		В том числе										
		Аудиторных								Самост. работы		
		Всего		Лекций		Контроль		Лаборат. зан.				
д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о			
6	2	72		22				24		26		Зачёт, контрольная
8	2		72		2				2		104	
7	3	108		22		36		22		28		Экзамен
9	3		108		4		9		4		55	Экзамен
Итого:	5	180	180	44	6	36	9	46	6	54	159	

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

№	Наименование разделов	Количество часов										
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)			
			Л		ЛЗ		Контроль					
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о		

№	Наименование разделов	Количество часов								
		Всего	Аудиторная работа						Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ЛЗ		Контроль			
			д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности	71	8	1	9	1	7	2	11	32
2	Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка).	74	10	1	10	1	7	2	11	32
3	Закономерности построения тренировки в базовых видах. Проблемы периодизации тренировки.	77	10	2	10	2	8	2	11	32
4	Соревновательная деятельность. Планирование и контроль.	74	10	1	10	1	7	2	11	32
5	Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма	64	6	1	7	1	7	1	10	31
	<i>Всего:</i>	360	44	6	46	6	36	9	54	159

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 особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности			
1.1		4	0,5	Современная система знаний
1.2.		4	0,5	Основы управления спортивной тренировкой
2.	Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка)			
2.1		2	0,5	Техническая подготовка спортсмена
2.1		2	0,5	Тактическая подготовка спортсмена
2.2.		2		Развитие психических качеств спортсмена
2.3.		2		Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания
2.4.		2		Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки

3	Закономерности построения тренировки в базовых видах. Проблемы периодизации тренировки			
3.1		3	0,5	Специфика закономерностей спортивной тренировки
3.2		3	0,5	Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса)
3.3		2	0,5	Тренировочные микро-мезо-макроциклы
3.4		2		Структура многолетней тренировки
4	Соревновательная деятельность. Планирование и контроль.			
4.1		2	0,5	Характеристика системы подготовки спортсмена
4.2		2	0,5	Технология физической подготовки спортсмена
4.3		2	0,5	Технико-тактическая подготовка спортсмена
4.4		2		Психологическая подготовка спортсмена
4.5		2		Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена
5	Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма			
5.1		2	0,5	Профилактика спортивного травматизма
5.2		2	0,5	Структура соревновательного процесса
5.2		2		Управление соревновательной подготовкой спортсмена
Итого:		44	6	

Практические (лабораторные) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия
		д/о	з/о	
	1.			
1.1		4	0,5	Современная система знаний
1.2		4	0,5	Основы управления спортивной тренировкой
	2.			
2.1		2	0,5	Техническая подготовка спортсмена
2.2		2	0,5	Тактическая подготовка спортсмена
2.3		2		Развитие психических качеств спортсмена
2.4		2		Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания
2.5		2		Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки
3	3.			

3.1		3	0,5	Специфика закономерностей спортивной тренировки
3.2		3	0,5	Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса)
3.3		2	0,5	Тренировочные микро-мезо-макроциклы
4.4		2		Структура многолетней тренировки
4.	4.			
4.1		2	0,5	Характеристика системы подготовки спортсмена
4.2		2	0,5	Технология физической подготовки спортсмена
4.3		3	0,5	Технико-тактическая подготовка спортсмена
4.4		2		Психологическая подготовка спортсмена
4.5		2		Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена
5.	5.			
5.1		2	0,5	Профилактика спортивного травматизма
5.2		2	0,5	Структура соревновательного процесса
5.3		3		Управление соревновательной подготовкой спортсмена
Итого:		46	6	

Самостоятельная работа студента

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	12
	2	Процентное отношение ОФП, СФП и соревновательной подготовки на этапах многолетней тренировки.	4	11
	3	Оптимизация этапного управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсмена.	4	11
Раздел 2	4	Оптимизация текущего управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов	4	12
	5	Система возникновения ошибок при овладении техникой движений.	4	11
	6	Стратегия и тактика тренера на тренировке и соревновании	4	11
Раздел 3	7	Соревновательный анализ в различных видах спорта.	4	11
	8	Динамика усложнения и углубления теоретических знаний на различных этапах многолетней подготовки.	4	12
	9	Содержание знаний об истории развития избранного вида спорта.	4	11
	10	Трансформация целей и задач спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки.	4	12
Раздел 4	11	Содержание знаний о врачебно-педагогическом контроле.	4	11
	12	Система исправления ошибок техники движений.	3	11

Раздел 5	13	Взаимосвязь морфофункциональной подготовленности спортсменов с принципами спортивной тренировки.	4	12
	14	Модели управления и контроля на этапах многолетней подготовки.	3	11
Итого			54	159

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

6. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо чтения лекций, которые составляют 48 % аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы (разбор конкретных ситуаций, проблем), показ видео материалов. В сочетании с внеаудиторной работой это способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся.

На лекционных занятиях закладываются основы знаний по технологии спортивной тренировки, формируется фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала.

Лабораторные занятия (52 %) проводятся для закрепления лекционного курса и формируют профессиональные умения и навыки. Основные задачи лабораторных занятий - углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование умений и навыков самостоятельной работы.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Вопросы к экзамену 7 семестр 4 курс, для студентов дневного отделения и 9 семестр 4 курс заочного отделения

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена
2. Основные закономерности подготовки спортсмена
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки
4. Особенности методики развития комплексных, скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.

7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в ациклических видах спорта.
8. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в циклических видах спорта.
9. Особенности методики формирования двигательных навыков в циклических видах спорта.
10. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
11. Особенности тактики и тактической подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности тактики и тактической подготовки в ациклических видах спорта.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в видах спорта со сложной координацией движений.
14. Качества психики и направления психологической подготовки связанные со спецификой видов спорта.
15. Воспитание волевых качеств спортсмена.
16. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
17. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний отличающихся повышенной напряженностью.
19. Общая характеристика средств восстановления спортивной работоспособности.
20. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.
21. Спортивно-специализированный рацион питания в игровых видах спорта
22. Особенности спортивного травматизма в циклических видах спорта.
24. Особенности спортивного травматизма в игровых видах спорта.
25. Причины спортивных травм и профилактика травматизма
26. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
27. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности
28. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.
29. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена
30. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.
31. Современные представления о периодизации спортивной тренировки.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

8.1 Основная литература:

1. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с.

2. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – Москва: Советский спорт, 2012. – 200 с.

3. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебно-методическое пособие Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 232 с.

2. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: [моногр.] / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов; Тюм. гос. ун-т. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – 192 с.

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учеб. пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.

4. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – 978-5-9718-0589-2. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472> (дата обращения 10.10.2013).

5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

8.3. Интернет – ресурсы:

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины: Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Теория спорта» в аудитории 308, корпус «Г»

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

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины: «Технологии спортивной тренировки»

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.

Рекомендации по работе на лекциях и лабораторных занятиях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на индивидуальной консультации или на практическом занятии.

Работа в учебной аудитории по групповой программе, с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам. Подготовка студентов к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса.

Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия.

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с литературой и электронными ресурсами. Студентам необходимо выступить с докладом по предложенным преподавателем темам.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.

Рекомендации по подготовке к экзамену

При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

11. Технологическая карта дисциплины «Технологии спортивной тренировки»

Курс III, IV группа _____ семестр 6,7

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Гамалицкий К.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – ст. преподаватель Гамалицкий К.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

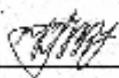
Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Технологии спортивной тренировки	бакалавр	Б1.Б.23	5	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Теория и методика избранного вида спорта; Анатомия человека; Физиология; Биомеханика; Спортивная метрология; Плавание; Общая психология; Педагогика.				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1				
Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности				
	Форма работы		Количество баллов	
Текущая работа			Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)		3	5
	Составление схемы «Виды отбора»		5	8
	Опрос «Основные понятия в отборе, классификация видов отбора»		7	12

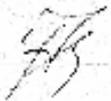
Итого		15	25
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка)			
	Форма работы	Количество баллов	
Текущая работа		Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	3	5
	Контрольная работа «Учет динамики развития психических функций в процессе спортивного отбора и ориентации».	7	10
Итого		10	15
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3			
Закономерности построения тренировки в базовых видах.			
Проблемы периодизации тренировки			
	Форма работы	Количество баллов	
Текущая работа		Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	3	5
	Контрольная работа «Учет динамики развития психических функций в процессе спортивного отбора и ориентации».	7	12
		10	17
Итого		20	34
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 4			
Соревновательная деятельность. Планирование и контроль			
	Форма работы	Количество баллов	
Текущая работа		Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	3	6
	Составление перспективного прогнозирования	6	9
	Опрос «Структура тренировочного процесса»	5	6
Итого		23	38
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 5			
Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма			
	Форма работы	Количество баллов	
		Мин.	Макс.
Промежуточный рейтинг-контроль	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	2	3
	Составление перспективного или текущего плана подготовки спортсмена на год, полгода, месяц, неделю	5	9
	Опрос «Общая характеристика оперативного планирования и программирования»	2	6
Итого		9	18
ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Мин.	Макс.
	Зачёт	12	20
Итого		23	38

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (10%)			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		Мин.	Макс.
БМ №1-3	Составление годового шапирования по ИВС	0	4
	Написание научной статьи, участие в региональной конференции, публикация	0	6
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		Мин. 60	Макс. 100

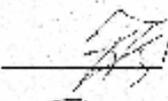
Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по профилю подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

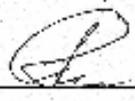
Составитель

Ст. преподаватель  / К.В. Гамалицкий

Зав. кафедрой  / Ковалева Роза Ефимовна, к.п.н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры  / Ковалева Роза Ефимовна, к.п.н., доцент

2. Декан факультета  / профессор В.Ф. Гуля

