

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета к.и.н.,
профессор Гуну В.Ф.

« 17 » 09



Рабочая программа по дисциплине

«Технологии спортивной подготовки»

На 2020 – 2021 учебный год

Направление подготовки:

44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

**Теории физической культуры и
технология физического воспитания
квалификация (степень) выпускника**

МАГИСТР

Форма обучения:

ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

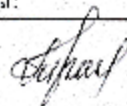
Год набора - 2020

Тирасполь, 2020

Рабочая программа дисциплины Технологии спортивной подготовки разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки Теория физической культуры и технология физического воспитания

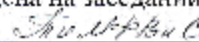
Составитель рабочей программы:

Доцент, к.п.н.



Трусова О.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры



педагогической кафедры

« 17 » 09 2020 г. протокол № 1

номер протокола

Зав. кафедры-разработчика
Доцент, к.п.н.

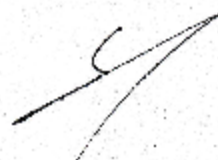
« 17 » 09 2020 г.



Ковалева Р.Е.

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

« 17 » 09 2020 г.



Гуты В.Ф.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: содействовать формированию научно-теоретических знаний о современных теоретико-методических концепциях и закономерностях спортивной подготовки.

Задачи освоения дисциплины:

- дать понимание цели и задач, реализуемых в сфере спорта, раскрыть содержание спортивной подготовки, ее составляющие стороны, сформировать знания об эффективных средствах, методах и тренировочных нагрузках в развитии физических качеств спортсменов, становлении технико-тактического и соревновательного мастерства;
- сформировать представления о структурных основах в построении спортивной подготовки, особенностях построения годичного цикла тренировки и этапов многолетней подготовки;
- содействовать формированию научно-теоретических знаний о системе комплексного контроля и нормативных требованиях в подготовке спортсменов, проектировании, конструировании и прогнозировании элементов спортивной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Программа учебной дисциплины Б1.В. 04 «Технологии спортивной подготовки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование» для реализации основной образовательной программы магистратуры. Дисциплина должна осваиваться с учетом тесной связи с предварительно изученными дисциплинами базовой части общенаучного цикла, а также с дисциплинами профессионального цикла – «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Современные технологии физического воспитания школьников и студентов», «Теория и методика кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания», «Теория и методика физической рекреации», а также предметами, освоенными по программе подготовки бакалавров.

3. 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
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД УК- 6.1. Определяет приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов ИД УК- 6.2. Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям ИД УК- 6.3. Демонстрирует результаты профессионального роста, используя инструменты непрерывного образования и саморазвития
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1ОПК-6 Демонстрирует возможности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся ИД-2ОПК-6 Отбирает и реализует наиболее эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Семестр	Трудоемкост ь, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельн ая Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практическ их Занятий (ПЗ)	Лабораторн ых Занятий (ЛЗ)		
1	4/144	34	6	28	-	74	Экзамен
Итого:	4/144	34			-	74	Экзамен36

для очно - заочной формы обучения

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
1	4/144	34	6	28	-	74	Экзамен
Итого:	4/144	34				74	Экзамен36

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для очной и очно - заочной формы обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Основы спортивной подготовки	6/6	6/6		-	
2	Современные технологии спортивной подготовки	28/28		28/28	-	
3	Общая характеристика современной спортивной тренировки				-	74/74
ИТОГО:	144 часа	34/34			-	74/74

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем Часов оч / оч.заоч	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Основы спортивной подготовки				
1	1	2/2	Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена	Уч. МП
2	1	2/2	Система управления тренировкой спортсмена	Уч. МП
3	1	2/2	Отбор в процессе многолетней тренировки	Уч. МП
Итого по разделу часов:		6/6		
ИТОГО:		6/6		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем Часов оч / оч.заоч	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Современные технологии спортивной подготовки				
1	2	4/4	Общая характеристика современной спортивной тренировки Многолетняя тренировка спортсмена. Цели и задачи Отбор в процессе многолетней тренировки Процесс индивидуализации тренировочных занятий спортсмена Условия реализации системного подхода при построении тренировки Системный подход в годичном цикле тренировки	Уч. МП
2	2	4/4	Тренировочные упражнения и другие виды воздействий	Уч. МП
3	2	2/2	Динамика спортивных результатов в годичном макроцикле Зоны энергетической производительности тренировки Анализ и прогнозирование спортивных результатов	Уч. МП
4	2	4/4	Общая характеристика современной спортивной тренировки Многолетняя тренировка спортсмена. Цели и задачи Отбор в процессе многолетней тренировки Процесс индивидуализации тренировочных занятий спортсмена	Уч. МП
5	2	6/6	Тренировочные упражнения и другие	Уч. МП

			виды воздействий	
6	2	8/8	Динамика спортивных результатов в годичном макроцикле Зоны энергетической производительности тренировки Анализ и прогнозирование спортивных результатов	Уч. МП
Итого по разделу часов:		28/28		
ИТОГО:		28/28		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах) оч./о.з
Общая характеристика современной спортивной тренировки			
Раздел 1	1.	Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена Отбор в процессе многолетней тренировки	5/5
	2.	Система управления тренировкой спортсмена	5/5
Раздел 1	3.	Условия реализации системного подхода при построении тренировки	10/10
	4.	Тренировочные упражнения и другие виды воздействий	10/10
Итого по разделу часов			30/30
Раздел 2	1.	Условия реализации системного подхода при построении тренировки	22/22
	2.	Системный подход в годичном цикле тренировки	22/22
Итого по разделу часов			44/44
ИТОГО:			74/74

Примечание: *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы. Допускается использование других сокращений, при условии указания расшифровки под таблицей.

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа и другие

Учебно-наглядные пособия: плакат, стенд, карточки с заданиями, раздаточный материал, методическое пособие, методические рекомендации.

5. Курсовые работы – 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					
1.	Спортивная тренировка научно-методическое пособие	Гордон, С. М.	2008	1	В наличии	Кафедра 107 – 4
2	Программирование спортивной тренировки	Бойченко, С.Д.	2017	1	В наличии	Кафедра 107 – 4
Итого по дисциплине: печатных изданий 20%; электронных - 100 %						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://www.twirpx.com/files/physical_training/sports/
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem_ID=953

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Темы для самостоятельного изучения студентами очной и очно-заочной формы обучения

1. Общая характеристика современной спортивной тренировки.
2. Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена.
3. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач.
4. Отбор в процессе многолетней тренировки.
5. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки.
6. Индивидуализация тренировки спортсменов.
7. Влияние научно-технического прогресса на построение современной спортивной тренировки.
8. Компьютерные программы для повышения эффективности тренировки спортсмена.

9. Система управления тренировкой спортсмена.
10. Условия реализации системного подхода при построении современной спортивной тренировки.
11. Составляющие системы управления современной спортивной тренировки.
12. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
13. Тренировочные упражнения и другие виды воздействий.
14. Неуправляемые воздействия на спортсмена.
15. Время как фактор динамики адаптации спортсмена.
16. Ограничения в системе управления спортивной тренировкой.
17. Определение стратегии спортивной тренировки.
18. Анализ и прогнозирование спортивных результатов.
19. Динамика спортивных результатов в годичном тренировочном макроцикле.
20. Энергетическая производительность в циклических упражнениях.
21. Максимальный уровень потребления кислорода и кислородный долг как критерий оценки состояния спортсмена.
22. Энергетика однократных предельных упражнений.
23. Зоны энергетической производительности.
24. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле.
25. Основные тренировочные упражнения.
26. Динамика адаптационных процессов в тренировке.
27. Адаптация спортсмена к тренировочным воздействиям.
28. Параметрическая тренировка спортсмена.
29. Построение тренировочного микроцикла.
30. Основы системного управления спортивной тренировкой.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В аудитории 211 Корпус «4».

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Темы для самостоятельного изучения и направления к обсуждению на семинарских занятиях

1. Основы системного управления спортивной тренировкой.
2. Анализ спортивных результатов на дистанциях различной длины.
3. Интервальные тренировочные упражнения.
4. Дистанционные тренировочные упражнения.
5. Повторные тренировочные упражнения.
6. Силовые тренировочные упражнения.
7. Построение тренировочного макроцикла.
8. Динамика тренировочной нагрузки в годичном микроцикле.

9. Силовая подготовка спортсмена.
10. Силовые качества и их определяющие факторы.
11. Региональная силовая и скоростно-силовая выносливость.
12. Максимальная мощность и частота движений.
13. Основные тренировочные упражнения по совершенствованию силовой выносливости и скоростно-силовой подготовленности.
14. Тренировочные упражнения для повышения максимальной региональной мощности и темпа движений.
15. Тренировочные упражнения в видах спорта с проявлением максимальных силовых возможностей спортсмена.
16. Оценка силовой подготовленности спортсменов различной квалификации.
17. Динамика показателей силовой подготовленности при увеличении объема и интенсивности упражнений.
18. Динамика повышений региональной мощности упражнений и темпа
19. Самостоятельные работы по силовой подготовки спортсмена (на примере спортивного плавания).
20. Основные показатели силовой подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
21. Основные соотношения времени упражнений, темпа и нагрузки на тренажере.
22. Увеличение темпа и мощности в результате скоростно-силовой тренировки с длительностью упражнений 15с.
23. Увеличение работоспособности спортсмена в упражнениях на тренажере при заданной нагрузке и времени упражнений.