

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.
09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Современные технологии подготовки спортсменов

Направление подготовки
7.49.04.03. СПОРТ

Профиль подготовки
Технологии спортивной подготовки

Квалификация (степень)
Магистр

Форма обучения
(очная, заочная)

Год набора **2020**

Тирасполь, 2021 год

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии 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:

доцент  Кравцова Г.Л.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 09 » 09 2021 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

« 24 » 09 2021 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой

« 24 » 09 2021 г.



Ковалева Р.Е.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Современные технологии подготовки спортсменов» является формирование у магистрантов знаний и умений использовать современные технологии при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

Задачами освоения дисциплины:

1. Формирование у магистрантов ценностных ориентаций и направленности на профессиональную образовательную деятельность тренера.
2. Создание представления о теоретических и практических основах использования современных технологий физического воспитания и спорта для подготовки высококвалифицированных спортсменов.
3. Развитие способности самостоятельно добывать и осмысливать информацию, необходимую для подготовки высококвалифицированных спортсменов.
4. Умение 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.
5. Освоение магистрантами системы психолого-педагогических знаний и умений в области инновационных концепций и технологий физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Современные технологии подготовки спортсменов» включена в вариативную часть образовательного цикла ОПОП магистратуры (Б1.В.07). Предшествующими являются следующие дисциплины: «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта» по программе бакалавриата, а также «Технологии спортивной тренировки», «Технологии разработки индивидуальных тренировочных планов» по программе магистратуры.

Разделы дисциплины «Современные технологии подготовки спортсменов» направлены на формирование теоретических знаний и практических навыков по разработке и составлению тренировочных планов и заданий. Как учебная дисциплина она предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов.

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
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными	ИД-1 _{ОПК-3} Знает: теоретические основы проведения групповых и индивидуальных тренировок с высококвалифицированными спортсменами

	спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	ИД-2 _{ОПК-3} Умеет: проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности
		ИД-3 _{ОПК-3} Владеет: практической деятельностью проведения групповых и индивидуальных тренировок с высококвалифицированными спортсменами, согласно специфике соревновательной деятельности
Научные исследования	ОПК-8. Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений	ИД-1 _{ОПК-8} Знает: основы практического опыта по развитию спорта высших достижений
		ИД-2 _{ОПК-8} Умеет: обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений
		ИД-3 _{ОПК-8} Владеет: методиками проведения научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	ПК-4 способен обеспечивать внедрение новейших методик подготовки высококвалифицированных спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса	ИД-1 _{ПК-4} Знает основные тенденции новейших методик подготовки высококвалифицированных спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса
		ИД-2 _{ПК-4} Умеет обеспечивать внедрение новейших методик подготовки высококвалифицированных спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса
		ИД-3 _{ПК-4} Владеет навыками отслеживания и внедрения новейших методик подготовки высококвалифицированных спортсменов (по виду спорта) в практику тренировочного процесса

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов» изучается магистрантами очной и заочной формы обучения в 4 семестре посредством индивидуальной и групповой формы на лекциях, практических занятиях и самостоятельной работы.

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

Семестр	Трудо-емкость, з.е./часы	Распределение часов					Форма итогового контроля
		Всего	В том числе				
			Аудиторных			Самост. работы	
			Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
IV	3/108	36	12	-	24	72	Зачет
Итого	3/108	36		-		72	Зачет

для заочного обучения

Семестр	Трудо-емкость, з.е./часы	Распределение часов					Форма итогового контроля
		Всего	В том числе				
			Аудиторных			Самост. работы	
			Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
IV	3/108	20	6	-	14	84	Зачет 4
Итого	3/108	20		-		84	Зачет 4

4.2. Распределение видов учебной работы и их по разделам дисциплины

№	Наименование разделов	Количество часов						
		Всего до/зо	Аудиторная работа				Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ПЗ			
			до	зо	до	зо	до	зо
1	Особенности отбора в многолетней подготовке спортсменов	2/1	2	1				
2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	4/2	4	2			5	7
3	Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды в подготовке спортсменов высшей квалификации	2/1	2	1				
4	Технология подготовки спортивного резерва	2/1	2	1			5	7
5	Современная система спортивных школ	2/1	2	1				
6	Долговременная спортивная подготовка	4/4			4	4	8	10
7	Теоретические и методические основы современной технологии подготовки квалифицированных спортсменов.	4/2			4	2	8	10
8	Спортивный талант и его развитие	4/2			4	2	10	10
9	Инновационные подходы к подготовке спортсменов	4/2			4	2	10	10

№	Наименование разделов	Количество часов						
		Всего до/зо	Аудиторная работа				Внеауд. работа (Самост. Работа)	
			Л		ПЗ			
			до	зо	до	зо	до	зо
10	Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения	4/2			4	2	8	10
11	Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений	4/2			4	2	10	10
12	Психолого-педагогические технологии спортивной деятельности						8	10
	Зачет	- / 4						
	Итого:	36 / 24					72	84

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
I.	1	Особенности отбора в многолетней подготовке спортсменов.		
	1.1	1/0,5	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	Учебно-методическое пособие
	1.2	0,5/0,5	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности	
	1.3	0,5/0	Методические аспекты отбора.	
	Итого часов по разделу:	2/1		
2.	2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.		
	2.1	0,5/0,25	Средства спортивной тренировки	Учебно-методическое пособие, таблицы
	2.2	0,5/0,25	Методы спортивной тренировки	
	2.3	1/0,5	Принципы спортивной тренировки	
	2.4	1/0,5	Тренировочные и соревновательные нагрузки	
	2.5	1/0,5	Продолжительность упражнений и характер интервалов отдыха	
	Итого часов по разделу:	4/2		

3.	3	Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды в подготовке спортсменов высшей квалификации.		
	3.1	0,5/0,25	Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов	Учебно-методическое пособие, таблицы, рисунки
	3.2	0,5/0,25	Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов	
	3.3	1/0,5	Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов	
Итого часов по разделу:		2/1		
4.	4	Технология подготовки спортивного резерва.		
	4.1	1/0,5	Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва	Учебно-методическое пособие, таблицы
	4.2	1/0,5	Практическая реализация спортивной подготовки в избранном виде спорта	
Итого часов по разделу:		2/1		
5.	5	Современная система спортивных школ.		
	5.1	1/0,5	Организационная структура подготовки спортивных резервов.	Учебно-методическое пособие
	5.2	0,5/0,25	Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.	
	5.3	0,5/0,25	Система аттестации и квалификации тренера спортивной школы.	
Итого часов по разделу:		2/1		
ИТОГО:		12/6		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	6	Долговременная спортивная подготовка.		
	6.1	1/1	Годичный цикл подготовки	Рисунки, видео
	6.2	1/1	4-летний цикл олимпийской подготовки	
	6.3	2/2	Спортивное долголетие элитных спортсменов	
Итого часов по разделу:		4/4		
2	7	Теоретические и методические основы современной технологии подготовки квалифицированных спортсменов.		
	7.1	2/1	Закон «адаптации» в спорте высших достижений	УМК
	7.2	2/1	Принцип комплексной подготовки квалифицированных спортсменов	

Итого часов по разделу:		4/2		
3	8	Спортивный талант и его развитие.		
	8.1	2/1	Научные предпосылки	УМК, презентации
	8.2	2/1	Основные подходы к выявлению одарённости	
Итого часов по разделу:		4/2		
4	9	Инновационные подходы к подготовке спортсменов.		
	9.1	1/1	Искусственная среда и ВР	УМК, рисунки
	9.2	1/0,5	Методы аутогенной тренировки	
	9.3	2/0,5	Электромиостимуляционная (ЭМС) тренировка	
Итого часов по разделу:		4/2		
5	10	Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения.		
	10.1	2/1	Классификация и типы тренировочных занятий	УМК
	10.2	2/1	Структура тренировочного занятия	
Итого часов по разделу:		4/2		
6	11	Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений		
	11.1	2/1	Педагогические	УМК, презентации
	11.2	1/0,5	Медико-биологические	
	11.3	1/0,5	Психологические	
Итого часов по разделу:		4/2		
Итого:		24/14		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			Д/о	З/о
Раздел 2	1	Современные средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки	5	7
Итого часов по разделу:			5	7
Раздел 4	2	Система аттестации и квалификации тренера спортивной школы	5	7
Итого часов по разделу:			5	7
Раздел 6	3	Многолетняя подготовка юных спортсменов	8	10
Итого часов по разделу:			8	10
Раздел 7	4	Методика составления индивидуальных тренировочных программ	8	10

Итого часов по разделу:			8	10
Раздел 8	5	1. Оптимальные условия для развития и совершенствования таланта спортивно-одаренных детей в условиях ДЮСШ 2. Теория многолетней целенаправленной практики Эриксона: правило 10 лет	10	10
Итого часов по разделу:			10	10
Раздел 9	6	1. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса) 2. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов	10	10
Итого часов по разделу:			10	10
Раздел 10	7	1. Особенности построения тренировочных занятий. 2. Методики проведения занятий в различных видах спорта	8	10
Итого часов по разделу:			8	10
Раздел 11	8	Достижения современного спорта в оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (презентации и видео)	10	10
Итого часов по разделу:			10	10
Раздел 12	9	1. Проблемы мотивации спортсмена 2. Эмоционально - волевая направленность спортсмена 3. Тайм-менеджмент в профессиональной деятельности тренера	8	10
Итого часов по разделу:			8	10
Итого:			72	84

Форма итогового контроля – зачет (3 семестр).

5. Курсовые проекты по дисциплине не предусмотрены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	К-во экз.	Электр. версия	Место размещ. электр. версии
	Основная литература					
1	Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М.: Спорт, - 464 с.	Иссурин В.Б.	2016	1	эл.вар.	Каф.,библ.
2	Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней	Матвеев Л.П.	1997	1	эл.вар.	Каф.,библ.

	высшего физкультурного образования.					
3	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, - 808 с.	Платонов В.Н.	2004	1	эл.вар.	Каф.,библ.
4	Теоретико-методические аспекты практики спорта. учебное пособие	В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин	2016	1	эл.вар.	Каф.,библ.
	Дополнительная литература					
1	Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – 978-5-9718-0589-2.	Новиков А.А.	2012		эл.вар.	
2	Система психологии и теория отражения/К. К. Платонов. - М.: Наука,. - 309 с.	Платонов К. К.	1982		эл.вар.	
3	Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с.	Фискалов В.Д.	2010		эл.вар.	
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>100</u>; % электронных <u>100</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Современные технологии подготовки спортсменов» в аудитории 308, корпус «Г»

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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рекомендации по работе на лекциях и лабораторных занятиях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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. Слушателям 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 зачету

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

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2 (д/о), семестр 4 (д/о); группа 603

Преподаватель-лектор: Г.Л. Кравцова

Преподаватели, ведущие практические занятия: Г.Л. Кравцова

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Наименование дисциплины	Уровень/ступень образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачетных единиц / кредитов	
Технология разработки индивидуальных тренировочных планов	магистратура	Б1.В.07	3	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Теория и методика физического воспитания, Физическая культура, теория спорта, теория и методика избранного вида спорта.				
Входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттест.	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Выполнение самостоятельной работы		А	5	10
Контрольная работа	тестирование	В	5	10
Итого:			10	20
Проверка базовых знаний и умений по дисциплине				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей	Аудиторная или	Мини. Кол-во	Макс. кол-во баллов

	аттест.	внеауди- торная	баллов	
Работа на лабораторных занятиях	практика	А	20	40
Выполнение самостоятельной работы	конспект	В	15	30
Итого:			35	70
Дополнительные баллы				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттест.	Аудиторная или внеауди- торная	Миним. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Посещаемость		А	2	5
Активная работа		А	3	5
Итого			50	100

Необходимый минимум для получения итоговой оценки или допуска к промежуточной аттестации 50 баллов. Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и самостоятельных письменных работ.