

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

«*24*» *марта* 20*22* г.

Рабочая программа дисциплины

Технологии спортивного совершенствования

по направлению подготовки

49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:

«Технологии физического воспитания и спортивного совершенствования»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Магистр

Год приема

2022

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.08

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК – 2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

ПК – 2 Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК – 3 Способен проводить тренировочные мероприятия и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 2.1 – Разрабатывает программы спортивной подготовки и деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.

ИОПК 2.2 – Реализует образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, с использованием средств и методов конкретных видов спорта.

Тип задач проф. деятельности: **педагогический**

ИПК 2.1 – Анализирует новейшие теории, интерпретации методы и технологии физкультурно-спортивной деятельности.

ИПК 2.2 – Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов.

ИПК 3.1 – Знает современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности.

ИПК 3.2 – Анализирует тренировочный и соревновательный процессы и выявляет проблемы.

ИПК 3.3 – Разрабатывает программы для совершенствования тренировочного и соревновательного процесса.

ИПК 3.4 – Проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта.

2. Задачи освоения дисциплины

– Ознакомиться и научиться применять новейшие теории и технологии физкультурно-спортивной деятельности.

– Научиться разрабатывать программы спортивной подготовки и деятельности для различных групп населения, с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся.

– Освоить методики и технологии проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 3, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам «Педагогика физической культуры и спорта», «Педагогический контроль физической подготовленности спортсменов», «Социология физической культуры и спорта».

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

- лекции: 14 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 30 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<p>Тема 1. Основные направления развития спортивного движения</p>	<p>Тренировочный процесс как объект управления. Закономерности морфофункциональной специализации организма детей в условиях спортивной деятельности. Общедоступный спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный). Спорт высших достижений (супердостиженческий, профессиональный, профессионально-коммерческий).</p>
<p>Тема 2. Тенденции развития теорий, методов и технологий подготовки спортсменов.</p>	<p>Периодизация круглогодичной многолетней подготовки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Тенденции развития спортивных достижений. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности на этапах предварительной подготовки, спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.</p>
<p>Тема 3. Содержание тренировочных программ и планов подготовки спортсменов, спортивный отбор – важный резерв повышения эффективности тренировочного процесса</p>	<p>Понятие спортивного отбора и спортивной ориентации. Спортивные способности и факторы их определяющие. Просмотр начинающих спортсменов. Формирование ориентировочных данных. Индивидуальные различия в подготовке и их учет. Комплектование групп подготовки.</p>

Тема 4. Тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Организация, планирование и программирование на этапах учебно-тренировочного процесса. Антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические и контрольные испытания, психологические и социологические обследования. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов. Проведение просмотровых учебно-тренировочных сборов
Тема 5. Разработка плана тренировочных нагрузок по объему и интенсивности	Соревновательная деятельность как критерий эффективности управления тренировочным процессом спортсменов.
Тема 6. Документация перспективного планирования.	Учебный план. Учебная программа. Многолетний план подготовки команды. Многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
Тема 7. Технология управления спортивной подготовкой: теоретической, технической, физической и психологической подготовкой	Рабочий план. План-конспект тренировочного занятия различной направленности. План подготовки к отдельным соревнованиям

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, тестирования, выполнения практических заданий, подготовки проектов с презентацией и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1.

Составить план тестирования для определения индивидуальных особенностей спортсменов и провести с группой на учебно-тренировочном занятии. Разработать план индивидуальных учебно-тренировочных занятий для каждого занимающегося.

Задание 2.

Составить план учебно-тренировочных занятий во втягивающем, базовом, контрольно-подготовительном, предсоревновательном, соревновательном, восстанавливающем мезоциклах. Подготовить и защитить доклад (презентацию) на тему «Периодизация годовых циклов в подготовке спортсмена».

Примерные вопросы для текущего контроля

- 1) Какое определение более точно характеризует понятие «мышечная сила»?
 - a) Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений;
 - b) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять внешним силам;
 - c) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

2. При каком режиме мышечного усилия интенсивность внешней нагрузки на мышцы меньше ее напряжения?
 - a) При преодолевающем;

- b) При уступающем;
- c) При удерживающем

3. При каком режиме мышечного усилия выполняемая внешняя работа является отрицательной?

- a) При изометрическом;
- b) При миометрическом;
- c) При плиометрическом

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Экзамен в первом семестре проводится в письменной форме по билетам. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Примерные экзаменационные вопросы

1. Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта.
2. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
3. Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
4. Закономерности спортивной тренировки.
5. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов).
6. Основные периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов).
7. Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии, выполнил все практические задания без ошибок. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа, практические задания выполнены с незначительными ошибками.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа

не соответствовала требованию логичности изложения, при выполнении практических заданий допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16829>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по проведению практических занятий.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил.

2. Основы общей теории спорта: учебное пособие. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». – Симферополь, 2020. – 150 с. Погодина С.В., Юферев В.С.

3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит. 2017. – 656 с.

б) дополнительная литература:

1. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие : [по направлению 034300(62) - "Физическая культура" /Р. Т. Терехина, Л. А. Савельева, К. М. Иванов и др.] ; под ред. Л. А.Савельевой и Р. Н. Терехиной ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта – Москва: Человек, 2014. – 148 с.

2. Теория и методика плавания : учебник : [по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"] /Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой - Москва : Академия , 2014. – 318 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник : [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" /Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского -Москва : Академия , 2014. – 287

4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методический Комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура). – Горно-Алтайск: РИОГАГУ, 2010. - 178 с. Электронный ресурс: <http://e-lib.gasu.ru/euposobia/zaharov/pfss.pdf>

в) ресурсы сети Интернет:

– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / РГУФКСМиТ, Библиотека. – Электрон. дан. – М., 2001. – URL: <http://lib.sportedu.ru>

– Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>

- Журнал «Физкультура в школе» <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс] : электрон.-библиотечная система.
- Электрон. дан. – М., 2013. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
- Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.
<http://www.consultant.ru>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
 - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).
- б) информационные справочные системы:
 - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –
<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
 - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
 - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
 - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
 - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
 - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
 - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Загревский Олег Иннокентьевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности ФФК НИ ТГУ, профессор.