

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбуллатович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 11:30:18
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта (Б1.О.34.04)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 4 семестр заочная: 5, 6 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Чумаков В.Н., к.п.н., профессор

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя при изучении основ техники и формировании спортивно-технического мастерства в циклических видах лыжного спорта.

1.2 Задачи дисциплины

- привить обучающимся профессионально-педагогические навыки по организации занятий и обучению отдельным способам передвижения на лыжах;
- сформировать представления о системе технической подготовки в избранном виде спорта;
- способствовать освоению и применению средств и методов технической подготовки в циклических видах лыжного спорта.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

<p>ПК-3. Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-3.1 Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p> <p>ПК-3.3 Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.6 Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3.9 Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>
<p>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации</p>	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах	
		4 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/4	32/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	+	+
5	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	-	8/2	8/2
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50	46/19	96/19
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	54	54	108
		<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
4 семестр						
1	Принципы обучения техники ИВС	2	2	0	10	14
2	Средства обучения техники ИВС	2	2	0	10	14
3	Методы обучения техники ИВС	4	4	0	12	20
4	Основные элементы техники ИВС	4	8	0	12	24
5	Методика обучения техники ИВС	4	16	4	16	36
Итого за семестр:		16	32	4	60	108
ИТОГО:		16	32	4	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	Всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
5 семестр						
1	Принципы обучения техники ИВС	2	0	0	16	18
2	Средства обучения техники ИВС	2	0	0	16	18
3	Методы обучения техники ИВС	0	0	0	18	18
	Итого за семестр:	4	0	0	50	54
6 семестр						
3	Методы обучения техники ИВС	0	2	0	4	6
4	Основные элементы техники ИВС	0	2	0	20	22
5	Методика обучения техники ИВС	0	4	2	22	26
	Итого за семестр:	0	8	2	46	54
	ИТОГО:	4	8	2	96	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ Раздела, темы	Содержание
5 семестр	
1	Тема Принципы обучения техники ИВС
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике ИВС.
2	Тема Средства обучения техники ИВС
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика основных средства обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС. Практическое применение средств при обучении технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на разных этапах многолетней подготовки.

3	Тема Методы обучения техники ИВС
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Характеристика словесных, наглядных, практических методов формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения техники ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.
4	Тема Основные элементы техники ИВС
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники.
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки в ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы. Анализ техники ведущих атлетов.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Освоение подводящих упражнений для овладения техникой ИВС. Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении.
5	Тема Методика обучения техники ИВС
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика обучения техники ИВС, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося.
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.</i> Техника и методика конкретных локомоций в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16.</i> Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике ИВС.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
5 семестр	
1	Тема Принципы обучения техники ИВС

	<p><i>Занятие лекционного типа 1. Характеристика основных дидактических принципов обучения. Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные дидактические принципы обучения. Выявить особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС. Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике.</p>
Тема Средства обучения техники ИВС	
2	<p><i>Занятие лекционного типа 2. Характеристика основных средства обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные средства обучения в ИВС и технические средства обучения в ИВС. Законспектировать эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС, практическое применение средств при обучении технике в ИВС. Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.</p>
Тема Методы обучения техники ИВС	
3	<p><i>Самостоятельная работа. Изучить материал – «Наглядные, словесные, практические методы формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения техники ИВС. Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС».</i></p> <p style="text-align: center;">6 семестр</p> <p style="text-align: center;">Тема Методы обучения техники ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.</p>
Тема Основные элементы техники ИВС	
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники. Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС. Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Анализ техники ведущих атлетов.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.</p>
Тема Методика обучения техники ИВС	
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Методика обучения техники передвижения на лыжах, последовательность обучения. Методика обучения технике стрельбы, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС. Техника и методика конкретных локомоций в ИВС. Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике передвижения на лыжах, в технике стрельбы.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Биатлон : учебник / под общ. ред. Н. Г. Безмельницына. - Омск : "Золотой тираж", 2015. - 356 с. : ил. - ISBN 978-5-8042-0419-9. – 1 экз.
2. Загурский Н.С. и др. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие – СПб.: б.и., 2018. – электронный ресурс.
3. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. Пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
5. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. – М: «Буки и Веди», 2015.
6. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-е изд., с испр.и измен. / Под общ. Ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

6.1.2 Дополнительная литература

7. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник/ В. Н. Платонов. – К: Олимпийская литература, 2015.
9. Семейкин А.И. и др. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. Пособие. – Омск: СибГУФК, 2007.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	

20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Трассы с лыжероллерным покрытием 617742, Пермский край, г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом». - № табл. 19/61 по паспорту БТИ	1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.

