

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:08:24
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Особенности построения процесса спортивной подготовки (Б1.В.03)

Направление подготовки	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Спортивная подготовка и профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020, 2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2 семестр заочная: 1 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы Зибзеев В.В., к.п.н., доцент

Рецензент Зданович О.С., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики единоборств**

«12» 05 2020 г., протокол № 27.

Заведующий кафедрой ТиМЕ к.п.н., доцент _____ Зибзеев В.В.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» 05 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура компетенций, направленных на изучение особенностей построения процесса спортивной подготовки, овладение технологий прогнозирования, планирования и контроля тренировочной и соревновательной деятельности спортивного резерва.

1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности оперативного, текущего и перспективного планирования на разных этапах подготовки спортивного резерва;
- проанализировать особенности построения подготовки спортивного резерва на основе традиционной и блоковой периодизации;
- на основе полученных знаний сформировать способности магистрантов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Особенности построения процесса спортивной подготовки» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	Профессиональные	
ПК-4 Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).	ПК-4.1 Способен организовывать подготовку спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин). ПК-4.2 Проводит мониторинг подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).	Знает: <ul style="list-style-type: none">– теоретические основы построения подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– современные организационные формы, средства, методы, технологии построения подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– нормативно-правовые, психолого-педагогические и организационно-методические основы подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– основные источники информации о подготовке спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– процедуру, виды и критерии контроля (мониторинга) подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин). Умеет: <ul style="list-style-type: none">– планировать подготовку спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), транслировать собственный опыт;– использовать современные организационные формы, средства, методы, технологии при построении подготовки спортивного резерва с учётом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины, группы спортивных дисциплин);– выполнять нормативно-правовые, психолого-педагогические и организационно-методические требования к подготовке спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– работать с основными источниками информации о подготовке спортивного резерва по виду спорта

		<p>(спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять выбор вида и критериев и проводить процедуру мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин). <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработки оперативных, текущих и перспективных планов подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), трансляции собственного опыта; – применения современных организационных форм, средств, методов, технологий при построении подготовки спортивного резерва с учётом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины, группы спортивных дисциплин); – выполнения нормативно-правовых, психолого-педагогических и организационно-методических требований к подготовке спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин); – работы с основными источниками информации о подготовке спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин); – осуществления контроля (мониторинга) подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i></p> <p>Г. Руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Особенности построения процесса спортивной подготовки» (Б1.В.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория спорта, Теория и методика избранного вида спорта (дисциплины образовательной программы бакалавриата).

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Особенности построения процесса спортивной подготовки», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика спортивной подготовки, Анализ и статистическая обработка исследовательских данных, Психология делового общения, Конфликтология в профессиональной деятельности, Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72	72
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Основы построения подготовки спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	2	0	2	6	8	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней	ПК-4.1	2	4	6	10	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
3	Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки	ПК-4.1	2	6	8	16	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4	ФССП ¹ и построение многолетней подготовки спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	2	6	8	16	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
5	Особенности планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов	ПК-4.1, ПК-4.2	2	6	8	16	24	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
6	Прогнозирование, контроль и коррекция в подготовке спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	2	2	4	8	12	УО-1,3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
Итого:			12	24	36	72	108		

Примечание: ФССП¹ – федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Основы построения подготовки спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	0	0	0	8	8	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
2	Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней	ПК-4.1	0	2	2	14	16	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
3	Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки	ПК-4.1	0	2	2	22	24	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
4	ФССП и построение многолетней подготовки спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	2	2	4	20	24	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
5	Особенности планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов	ПК-4.1, ПК-4.2	0	2	2	22	24	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
6	Прогнозирование, контроль и коррекция в подготовке спортивного резерва	ПК-4.1, ПК-4.2	0	0	0	12	12	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
Итого:			2	8	10	98	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, письменный ответ. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
1	<p align="center">Тема Основы построения подготовки спортивного резерва</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных технологических операций построения подготовки спортивного резерва: постановка цели, прогнозирование, моделирование, планирование, программирование, контроль и коррекция. Отличия построения подготовки спортивного резерва от высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>Планирование как важнейшая операция построения спортивной подготовки. Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. Выбор системы соревнований, их числа и разновидностей. Выбор структуры годового цикла. Основные документы планирования. Программа по спорту. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.</p> <p>Анализ основных операций, предшествующих планированию. Анализ методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников. Практический разбор и составление индивидуальных программ подготовки спортсменов.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: придумать план подготовки спортсмена из ИВС на один день. Охарактеризовать каждую технологическую операцию построения подготовки спортивного резерва. Дать характеристику каждой из операций, предшествующей планированию. Дать характеристику каждому виду программы по спорту. Назвать особенности индивидуальных программ по спорту.</p>

	Тема Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней
2	<i>Занятие лекционного типа</i> 2. Методические основы оперативного планирования. Структура и содержание отдельных частей занятия. Методические основы планирования тренировочных дней. Основные тренировочные дни. Регулируемые тренировочные дни.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 1-2. Виды и формы тренировочных занятий. Содержание тренировочных занятий. Особенности проведения занятий со спортсменами разного возраста. Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью. Суточная динамика специальной работоспособности спортсменов. Число занятий в течение тренировочного дня и их нагрузочность. Направленность отдельных занятий.
	Практическое составление технологических карт (план-конспектов) тренировочных занятий для занимающихся на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования, на этапе высшего спортивного мастерства, на спортивно-оздоровительном этапе. Практическое составление планов основных и регулируемых тренировочных занятий.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Дать характеристику взаимосвязи между частями тренировочного занятия и фазами работоспособности спортсменов. Перечислить особенности организации подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Назвать особенности урочной и внеурочной форм организации тренировочного занятия. Составить технологическую карту или план-конспект занятия для начальной группы подготовки, спортивно-оздоровительной группы подготовки, тренировочной группы подготовки, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Дать характеристику основным и регулируемым тренировочным дням.
	Тема Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки
3	<i>Занятие лекционного типа</i> 3. Методические основы построения микроциклов, мезоциклов, макроциклов подготовки. Микроструктура тренировки. Виды микроциклов и их характеристика. Текущее планирование. Мезоструктура. Виды мезоциклов. Макроструктура и особенности ее построения.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий спортсменов разного возраста и квалификации. Структура применяемых микроциклов. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС. Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС. Особенности распределения учебно-тренировочной работы спортсменов в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки. Чередование нагрузок различной направленности спортсменов в режиме дня. Маятниковые микроциклы: основной и регулируемый. Составление структуры и программы стягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного и соревновательного микроциклов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки. Методические рекомендации по планированию мезоциклов. Технология планирования мезоциклов по Г.С. Туманяну. Понедельный план централизованной подготовки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. Факторы, влияющие на планирование макроциклов. Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле. Особенности планирования макроциклов. Проектирование плана макроцикла. Особенности использования тренировочных заданий в макроциклах. Техничко-тактическая часть тренировочного задания. Физическая часть тренировочного задания. Мобилизационная часть тренировочного задания. Организационная часть тренировочного задания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Из практического опыта занятий ИВС составьте структуру и программу стягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного, соревновательного, маятникового микроциклов. Из практического опыта занятий ИВС структуру и программу стягивающего, базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного, маятникового мезоциклов. Из практического опыта занятий ИВС структуру и программу для взрослых, молодых и юных спортсменов.
	Тема ФССП и построение многолетней подготовки спортивного резерва
4	<i>Занятие лекционного типа</i> 4. Многолетняя подготовка в спорте. Методические положения многолетней подготовки. Модель построения многолетней тренировки. Спортивно-оздоровительный этап. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика спортивных достижений. Начальный возраст занятий спортом. Возраст присвоения звания мастера спорта.
	Роль и значение Федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в избранном виде спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 6-8. Практическое составление структуры и графического плана многолетней подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Перечислить методические положения многолетней подготовки

	спортсменов, тренирующихся на разных этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Разработать структуру годичного цикла подготовки спортсменов в ИВС.
5	Тема Особенности планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов <i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса. Традиционная теория планирования подготовки спортсменов: достоинства и недостатки. Концепция блоковой периодизации. Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы. Особенности планирования подготовки спортсменов в среднегорье.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-11.</i> Практическое составление структуры и программы накопительного, трансформирующего, реализационного мезоциклов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составление структуры и программы накопительного, трансформирующего, реализационного мезоциклов.
6	Тема Прогнозирование, контроль и коррекция в подготовке спортивного резерва <i>Занятие лекционного типа 6.</i> Особенности прогнозирования, контроля и коррекции. Прогнозирование и спортивный отбор. Организация объективного контроля. Применение результатов контроля в научных исследованиях. Методические основы коррекции спортивной подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Прогнозирование спортивных достижений на этапах спортивной подготовки. Характеристика видов контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, педагогический, комплексный, интегративный и др. Формы контроля. Коррекция планов спортивной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составление планов-прогнозов на выступление спортсменов в соревнованиях в ИВС. Осуществление контроля за подготовленностью группы спортсменов 5-7 человек. Разработка методических рекомендаций по коррекции спортивной подготовки.

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

Темы	Содержание
1	Тема Основы построения подготовки спортивного резерва <i>Самостоятельная работа.</i> Характеристика основных технологических операций построения подготовки спортивного резерва: постановка цели, прогнозирование, моделирование, планирование, программирование, контроль и коррекция. Отличия построения подготовки спортивного резерва от высококвалифицированных спортсменов. Планирование как важнейшая операция построения спортивной подготовки. Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. Выбор системы соревнований, их числа и разновидностей. Выбор структуры годичного цикла. Основные документы планирования. Программа по спорту. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Анализ основных операций, предшествующих планированию. Анализ методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников. Практический разбор и составление индивидуальных программ подготовки спортсменов. Домашнее задание: придумать план подготовки спортсмена из ИВС на один день. Охарактеризовать каждую технологическую операцию построения подготовки спортивного резерва. Дать характеристику каждой из операций, предшествующей планированию. Дать характеристику каждому виду программы по спорту. Назвать особенности индивидуальных программ по спорту.
	Тема Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Методические основы оперативного планирования. Структура и содержание отдельных частей занятия. Методические основы планирования тренировочных дней. Основные тренировочные дни. Регулируемые тренировочные дни. <i>Самостоятельная работа.</i> Виды и формы тренировочных занятий. Содержание тренировочных занятий. Особенности проведения занятий со спортсменами разного возраста. Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью. Суточная динамика специальной работоспособности спортсменов. Число занятий в течение тренировочного дня и их нагрузочность. Направленность отдельных занятий. Практическое составление технологических карт (план-конспектов) тренировочных занятий для занимающихся на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования, на этапе высшего спортивного мастерства, на спортивно-оздоровительном этапе. Практическое составление планов основных и регулировочных тренировочных занятий. Дать характеристику взаимосвязи между частями тренировочного занятия и фазами работоспособности спортсменов. Перечислить особенности организации подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Назвать особенности урочной и внеурочной форм организации тренировочного занятия. Составить технологическую карту или план-конспект занятия для начальной группы подготовки, спортивно-оздоровительной группы подготовки, тренировочной группы подготовки, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Дать характеристику основным и регулировочным тренировочным дням.
2	

	<p align="center">Тема Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методические основы построения микроциклов, мезоциклов, макроциклов подготовки. Микроструктура тренировки. Виды микроциклов и их характеристика. Текущее планирование. Мезоструктура. Виды мезоциклов. Макроструктура и особенности ее построения.</p> <p>Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий спортсменов разного возраста и квалификации. Структура применяемых микроциклов. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС. Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС. Особенности распределения учебно-тренировочной работы спортсменов в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки. Чередование нагрузок различной направленности спортсменов в режиме дня. Маятниковые микроциклы: основной и регулировочный. Составление структуры и программы втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного и соревновательного микроциклов.</p>
3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки. Методические рекомендации по планированию мезоциклов. Технология планирования мезоциклов по Г.С. Туманяну. Понедельный план централизованной подготовки.</p> <p>Факторы, влияющие на планирование макроциклов. Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле. Особенности планирования макроциклов. Проектирование плана макроцикла. Особенности использования тренировочных заданий в макроциклах. Техничко-тактическая часть тренировочного задания. Физическая часть тренировочного задания. Мобилизационная часть тренировочного задания. Организационная часть тренировочного задания.</p> <p>Из практического опыта занятий ИВС составьте структуру и программу втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного, соревновательного, маятникового микроциклов.</p> <p>Из практического опыта занятий ИВС структуру и программу втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного, маятникового мезоциклов.</p> <p>Из практического опыта занятий ИВС структуру и программу для взрослых, молодых и юных спортсменов.</p>
	<p align="center">Тема ФССП и построение многолетней подготовки спортивного резерва</p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Многолетняя подготовка в спорте. Методические положения многолетней подготовки. Модель построения многолетней тренировки. Спортивно-оздоровительный этап. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика спортивных достижений. Начальный возраст занятий спортом. Возраст присвоения звания мастера спорта.</p> <p>Роль и значение Федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в избранном виде спорта.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Практическое составление структуры и графического плана многолетней подготовки.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Перечислить методические положения многолетней подготовки спортсменов, тренирующихся на разных этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Разработать структуру годичного цикла подготовки спортсменов в ИВС.</p>
	<p align="center">Тема Особенности планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов</p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса. Традиционная теория планирования подготовки спортсменов: достоинства и недостатки. Концепция блоковой периодизации. Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы. Особенности планирования подготовки спортсменов в среднегорье.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление структуры и программы накопительного, трансформирующего, реализационного мезоциклов.</p>
	<p align="center">Тема Прогнозирование, контроль и коррекция в подготовке спортивного резерва</p>
6	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Особенности прогнозирования, контроля и коррекции. Прогнозирование и спортивный отбор. Организация объективного контроля. Применение результатов контроля в научных исследованиях. Методические основы коррекции спортивной подготовки.</p> <p>Прогнозирование спортивных достижений на этапах спортивной подготовки. Характеристика видов контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, педагогический, комплексный, интегративный и др. Формы контроля. Коррекция планов спортивной подготовки.</p> <p>Составление планов-прогнозов на выступление спортсменов в соревнованиях в ИВС. Осуществление контроля за подготовленностью группы спортсменов 5-7 человек. Разработка методических рекомендаций по коррекции спортивной подготовки.</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:
- зачёт с оценкой во 2 семестре.

Критерии выставления зачёта с оценкой соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Основы построения подготовки спортивного резерва	10	10	30
Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней		10	
Планирование микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки		10	
ФССП и построение многолетней подготовки спортивного резерва		10	
Особенности планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов		10	
Прогнозирование, контроль и коррекция в подготовке спортивного резерва		10	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:
- зачёт с оценкой в 1 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля. Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),

- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. И. Шаробайко. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 464 с. – 978-5-906839-57-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>.
2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2018 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
4. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В. Д. Фискалов. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с. – 978-5-9718-2462-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832.html>.

Дополнительная литература

5. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног; под ред. Ю. Д. Нагорных. – Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 296 с. – 978-5-906839-19-0. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55560.html>.
6. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография / В. П. Губа. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. – 978-5-9718-0577-9. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862.html>.
7. Зебзеев, В.В. Оперативное и текущее планирование подготовки борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – 100 с.
8. Зебзеев, В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. – 115 с.
9. Министерство, спорта Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] / спорта Министерство. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2012. – 144 с. – 978-5-9718-0638-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16819.html>.
10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: сборник документов и материалов / Ю. Д. Нагорных, Е. П. Евсеев, К. В. Вырупаев [и др.] ; под ред. Ю. Д. Нагорных. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2014. – 296 с. – 978-5-9718-0748-3. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57653.html>
11. Самоленко, Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: монография / Т. В. Самоленко. — Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 248 с. – 978-5-9907240-8-2. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558.html>.
12. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М.: Сов. спорт, 2006. – 494 с.
13. Свищев, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М.: «Советский спорт», 2013. – 128 с. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro

4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт № 3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта») [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 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 № 220 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.
аудитория № 221 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: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 207	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,

помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.
---	--

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.