

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
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 зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

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

«28» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки (Б1.В.04)

Направление подготовки	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<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: 3 семестр заочная: 3, 4 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся понимания основных положений, составляющих содержание современных теоретико-методических основ спортивной подготовки

1.2 Задачи дисциплины

- закрепить и углубить знания основных теоретико-методических положений системы спортивной подготовки;
- сформировать понимание современных проблем спортивной подготовки и спорта в целом;
- уяснить научно-исследовательские подходы изучения основных проблем спортивной подготовки.

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

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные компетенции		
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).	Знает: <ul style="list-style-type: none">– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– теоретические основы подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин);– современные организационные формы, средства, методы, технологии и особенности 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);– система факторов, обеспечивающих эффективность системы подготовки спортивного резерва– методы планирования и прогнозирования. Умеет: <ul style="list-style-type: none">– осуществлять подготовку спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), транслировать собственный опыт;– использовать современные организационные формы, средства, методы, технологии

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>подготовки спортивного резерва с учётом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины, группы спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> – работать с основными источниками информации о подготовке спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин); – выявлять положительные и отрицательные тенденции в организации тренировочного, соревновательного процессов и разрабатывать на этой основе предложения по распространению опыта подготовки спортивного резерва.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i> Г. Руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки» (Б1.В.04) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Особенности построения процесса спортивной подготовки.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Анализ и статистическая обработка исследовательских данных.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	72	72
1.1	Занятия лекционного типа	24	24
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	48	48
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к экзамену	144/27	144/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	216
		<i>в зачетных единицах</i>	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	14	30
1.1	Занятия лекционного типа	6	2	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	12	22
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к экзамену	128	58/9	186/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:	144	72	216
	<i>в академических часах</i>			
	<i>в зачетных единицах</i>	4	2	6

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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				
<i>3 семестр</i>									
Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки			20	42	62	114	176		
1.1	Общая характеристика системы спортивной подготовки	ПК-4.1	2	2	4	10	14	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
1.2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	ПК-4.1	2	2	4	8	12	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
1.3	Специфические принципы построения тренировочного процесса	ПК-4.1	2	2	4	8	12	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
1.4	Основы построения многолетней спортивной тренировки	ПК-4.1	2	2	4	8	12	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
1.5	Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	ПК-4.1	2	4	6	10	16	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
1.6	Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания	ПК-4.1	2	6	8	14	22	УО-1 УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ ННТ
1.7	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	ПК-4.1	2	4	6	8	14	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
1.8	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	ПК-4.1	1	4	5	10	15	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
1.9	Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов	ПК-4.1	1	2	3	8	11	УО-1 УО-4	ТТ

1.10	Организация тренировочного процесса	ПК-4.1	2	4	6	8	14	ИС-2 УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
1.11	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	ПК-4.1	1	4	5	10	15	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
1.12	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	ПК-4.1	1	6	7	12	19	УО-1 УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
Раздел 2 Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России			4	6	10	30	40		
2.1	Структура управления физкультурно-спортивным движением в России	ПК-4.1	1	1	2	8	10	УО-1 УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
2.2	Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов	ПК-4.1	1	1	2	10	12	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
2.3	Структура профессиональной подготовленности тренера	ПК-4.1	1	2	3	6	9	УО-1 УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
2.4	Критерии оценки работы тренеров спортивных школ	ПК-4.1	1	2	3	6	9	УО-1 УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
ИТОГО (3 семестр):			24	48	72	144	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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.					
<i>3 семестр</i>									
Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки			6	10	16	128	144		
1.1	Общая характеристика системы спортивной подготовки	ПК-4.1.	1	1	2	20	22	УО-1 УО-4	ТТ
1.2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	ПК-4.1	1	1	2	10	12	УО-1 УО-4	ТТ
1.3	Специфические принципы построения тренировочного процесса	ПК-4.1	0,5	1	1,5	12	13,5	УО-1 УО-4	ТТ
1.4	Основы построения многолетней спортивной тренировки	ПК-4.1	0,5	1	1,5	20	21,5	УО-1 УО-4	ТТ ННТ

1.5	Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	ПК-4.1	1	2	3	26	29	УО-1 ПР-1 УО-4	ТТ	
1.6	Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания	ПК-4.1	1	2	3	30	33	УО-1 УО-4	ТТ ННТ	
1.7	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	ПК-4.1.	1	2	3	10	13	УО-1 УО-4	ТТ ННТ	
ИТОГО (3 семестр):			6	10	16	128	144			
<i>4 семестр</i>										
1.8	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	ПК-4.1	0,5	2	2,5	6	8,5	УО-1 УО-4	ТТ	
1.9	Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов	ПК-4.1	0,5	1	1,5	6	7,5	УО-1 УО-4	ТТ	
1.10	Организация тренировочного процесса	ПК-4.1	-	1	1	6	7	УО-1 УО-4	ТТ ННТ	
1.11	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	ПК-4.1	0,5	2	2,5	10	12,5	УО-1 УО-4	ТТ	
1.12	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	ПК-4.1	0,5	2	2,5	10	12,5	УО-1 УО-4 УО-5	ТТ	
Раздел 2 Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России			0	4	4	20	24			
2.1	Структура управления физкультурно-спортивным движением в России	ПК-4.1	-	1	1	4	5	УО-1 УО-4 УО-5	ТТ	
2.2	Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов	ПК-4.1	-	1	1	8	9	УО-1 УО-4	ТТ	
2.3	Структура профессиональной подготовленности тренера	ПК-4.1	-	1	1	4	5	УО-1 УО-4 УО-5	ТТ	
2.4	Критерии оценки работы тренеров спортивных школ	ПК-4.1	-	1	1	4	5	УО-1 УО-4 УО-5	ТТ	
ИТОГО (4 семестр):			2	12	14	58	72			
ИТОГО (по курсу):			8	22	30	186	216			

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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-4 – экзамен; • УО-5 – сообщение, доклад. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест. <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)

Раздел, темы	Содержание
1	Раздел Теория и технология спортивной подготовки
	Тема Общая характеристика системы спортивной подготовки
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение системы спортивной подготовки Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Определение соревновательной деятельности и её структура. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад по вопросу: «Современная система спортивной подготовки на примере одного из аккредитованных Министерством спорта РФ вида спорта».</p>
	Тема Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Средства спортивной тренировки, их градация и классификация. Методы спортивной тренировки их характеристика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Тренировочные и соревновательные нагрузки. Параметры и критерии нагрузки. Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой. Факторы и условия определяющие тренировочный эффект.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу: «Показатели объёма и интенсивности нагрузки при выполнении подготовительных упражнений».</p>
	Тема Специфические принципы построения тренировочного процесса
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Характеристика принципов спортивной тренировки с позиций разных специалистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Описать подходы к классификации принципов основанных на теории адаптации и на основе кибернетических идей».</p>
	Тема: Основы построения многолетней спортивной тренировки
1.4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Проанализировать актуальные стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта. Указать положительные и отрицательные моменты в соответствии с реальной практикой подготовки спортсмена в конкретном виде спорта.</p>
	Тема Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов
1.5	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Исходная позиция в выборе спортивной специализации. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 5-6.</i> Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Генетические и возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: «Использование новейших технологий в процессе спортивного отбора и ориентации».</p>
	Тема Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания
1.6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Понятие о физических качествах и способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Характеристика силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости. Факторы, влияющие на проявление физических способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7-9.</i> Методика развития физических качеств с учётом специфики их проявления в разных видах спорта. Средства, методы и методические</p>

	<p>подходы развития двигательных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию: «Физиологические основы развития физических способностей с учётом специфики вида спорта»</p>
	<p align="center">Тема Техническая, тактическая и психологическая подготовка</p>
1.7	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Психические состояния в спортивной деятельности</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 10-11.</i> Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Классификация психических состояний. Характеристика психических состояний тренировки и соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Способы и критерии оценки технической и тактической подготовленности в разных видах спорта.</p>
	<p align="center">Тема Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</p>
1.8	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Факторы, которые необходимо учитывать при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения построения «классической» модели построения тренировочных макроциклов. Аргументы за и против «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12-13.</i> Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьёвым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу. Отличительные черты различных подходов к построению тренировочных макроциклов.</p>
	<p align="center">Тема Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов.</p>
1.9	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 14.</i> Сочетание различных микроциклов в мезоцикле. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Характеристика накопительного, трансформирующего и реализационного мезоциклов».</p>
	<p align="center">Тема Организация тренировочного процесса</p>
1.10	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Типы и классификация тренировочных занятий. Структура тренировки. Формы построения тренировки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16.</i> Последовательность упражнений при развитии различных качеств-мишеней. Совместимость различных упражнений в пределах одной тренировки. Однодневная серия тренировочных занятий. Общий подход к планированию тренировочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план тренировочных занятий по избранному виду спорта с учётом последовательности и совместимости применяемых упражнений в режиме одного дня.</p>
	<p align="center">Тема Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</p>
1.11	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Краткая характеристика компонентов управления тренировочным процессом.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 17-18.</i> Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля за тренировочным процессом. Корректировка и принятие решений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. «Характеристика комплексного контроля. Самоконтроль спортсмена (объективные и субъективные показатели)». «Современное оборудование используемое в спорте для контроля за спортсменами».</p>
	<p align="center">Тема Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p align="center">Восстановление и адаптация в спорте</p>
1.12	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних</p>

	<p>условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсмена. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 19-21.</i> Адаптация в спорте. Характеристика средств и методов восстановления и повышения работоспособности в спорте</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию «Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте».</p>
2	<p>Раздел Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России</p> <p>Тема Структура управления физкультурно-спортивным движением в России</p>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 22.</i> Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: «Отечественная система управления физкультурно-спортивным движением в историческом аспекте».</p>
2.2	<p>Тема Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе. Организационная структура подготовки спортивных резервов</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 22.</i> Организация тренировочного процесса в спортивных школах. Требования федерального стандарта спортивной подготовки. Программы спортивной подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Анализ программы спортивной подготовки по виду спорта с учётом её соответствия федеральному стандарту спортивной подготовки.</p>
2.3	<p>Тема Структура профессиональной подготовленности тренера</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Определение сущности профессии «тренер». Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 23.</i> Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и доклад: «Педагогические способности тренера»</p>
2.3	<p>Тема: Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Подходы к оценке эффективности работы тренера.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 24.</i> Проблемы ранней специализированной тренировки, аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект «Система стимулирования и надбавок в структуре заработной платы тренеров спортивных школ».</p>

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

Раздел, темы	Содержание
3 семестр	
1	<p>Раздел Теория и технология спортивной подготовки</p> <p>Тема Общая характеристика системы спортивной подготовки</p>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение системы спортивной подготовки Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Определение соревновательной деятельности и её структура. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад по вопросу: «Современная система спортивной подготовки на примере одного из аккредитованных Министерством спорта РФ вида спорта». Подготовить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности</p>
1.2	<p>Тема Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Средства спортивной тренировки, их градация и классификация. Методы спортивной тренировки их характеристика.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Тренировочные и соревновательные нагрузки. Параметры и критерии нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу: «Показатели объёма и интенсивности нагрузки при выполнении подготовительных упражнений».</p> <p>Составить конспект: Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения Факторы и условия определяющие тренировочный эффект.</p>
1.3	<p>Тема Специфические принципы построения тренировочного процесса</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Характеристика принципов спортивной тренировки с позиций разных специалистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Описать подходы к классификации принципов основанных на теории адаптации и на основе кибернетических идей».</p>
1.4	<p>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Проанализировать актуальные стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта. Указать положительные и отрицательные моменты в соответствии с реальной практикой подготовки спортсмена в конкретном виде спорта. Описать основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.</p>
1.5	<p>Тема Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Исходная позиция в выборе спортивной специализации. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Генетические и возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора.</p> <p>Подготовить презентацию: «Использование новейших технологий в процессе спортивного отбора и ориентации».</p>
1.6	<p>Тема Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о физических качествах и способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Характеристика силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Методика развития физических качеств с учётом специфики их проявления в разных видах спорта. Средства, методы и методические подходы развития двигательных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию: «Физиологические основы развития физических способностей с учётом специфики вида спорта»</p> <p>Составить конспект: «Факторы, влияющие на проявление физических способностей».</p>
1.7	<p>Тема Техническая, тактическая и психологическая подготовка</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Психические состояния в спортивной деятельности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Классификация психических состояний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Способы и критерии оценки технической и тактической подготовленности в разных видах спорта. Характеристика психических состояний тренировки и соревнований.</p>
4 семестр	
1.8	<p>Тема Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Факторы, которые необходимо учитывать при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения построения «классической» модели построения тренировочных макроциклов.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</i> Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу. Отличительные черты различных подходов к построению тренировочных макроциклов.</p> <p>Составить конспект: «Аргументы за и против «классической» модели построения круглогодичной тренировки». «Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов».</p>
	<p>Тема Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Характеристика накопительного, трансформирующего и реализационного мезоциклов». «Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия».</p>
1.9	<p>Тема Организация тренировочного процесса</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Типы и классификация тренировочных занятий. Структура тренировки. Формы построения тренировки. Последовательность упражнений при развитии различных качеств-мишеней</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Совместимость различных упражнений в пределах одной тренировки». «Однодневная серия тренировочных занятий». «Общий подход к планированию тренировочного занятия». «Составить план тренировочных занятий по избранному виду спорта с учётом последовательности и совместимости применяемых упражнений в режиме одного дня»</p>
1.10	<p>Тема Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Краткая характеристика компонентов управления тренировочным процессом</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 8.</i> Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. «Система контроля за тренировочным процессом. «Корректировка и принятие решений». «Характеристика комплексного контроля. Самоконтроль спортсмена (объективные и субъективные показатели)». «Современное оборудование используемое в спорте для контроля за спортсменами».</p>
1.11	<p>Тема Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсмена. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 9.</i> Адаптация в спорте. Характеристика средств и методов восстановления и повышения работоспособности в спорте</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию «Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте».</p>
1.12	
2	<p>Раздел Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России</p> <p>Тема Структура управления физкультурно-спортивным движением в России</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 10.</i> Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России. Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: «Отечественная система управления физкультурно-спортивным движением в историческом аспекте».</p>
2.1	
2.2	<p>Тема Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 10.</i> Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе. Организационная структура подготовки спортивных резервов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Требования федерального стандарта спортивной подготовки к программе спортивной подготовки».</p> <p>«Анализ программы спортивной подготовки по виду спорта с учётом её соответствия федеральному стандарту спортивной подготовки».</p> <p>«Организация тренировочного процесса в спортивных школах»</p>
2.3	<p align="center">Тема Структура профессиональной подготовленности тренера</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11.</i> Определение сущности профессии «тренер». Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и доклад: «Педагогические способности тренера».</p> <p>Составить конспект: Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера.</p>
	<p align="center">Тема Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11.</i> Подходы к оценке эффективности работы тренера. Проблемы ранней специализированной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект «Система стимулирования и надбавок в структуре заработной платы тренеров спортивных школ».</p> <p>«Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования».</p>
2.4	<p align="center">Тема Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11.</i> Подходы к оценке эффективности работы тренера. Проблемы ранней специализированной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект «Система стимулирования и надбавок в структуре заработной платы тренеров спортивных школ».</p> <p>«Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования».</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 3 семестре.

Критерии выставления экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

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

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
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 (2 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки		46	
Тема: Общая характеристика системы спортивной подготовки		3	
Тема: Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки		3	
Тема: Специфические принципы построения тренировочного процесса	10	3	30
Тема: Основы построения многолетней спортивной тренировки		5	
Тема: Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке		5	
Тема: Физические качества спортсмена: особенности теории и методики		5	

воспитания			
Тема: Техническая, тактическая и психологическая подготовка		5	
Тема: Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов		3	
Тема: Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов		3	
Тема: Организация тренировочного процесса		3	
Тема: Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства		3	
Тема: Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте		5	
Раздел 2 Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России		14	
Тема: Структура управления физкультурно-спортивным движением в России		3	
Тема: Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов		3	
Тема: Структура профессиональной подготовленности тренера		5	
Тема: Критерии оценки работы тренеров спортивных школ		3	
ИТОГО	10	60	30
		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:

- экзамен в 4 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. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. - Москва : Советский спорт, 2010. - (Спорт без границ).
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. – М.: Спорт, 2019.

3. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие.- М.: Спорт, 2016.

Дополнительная литература

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - М : Спорт, 2019

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.

6. Филиппов С.С. и др. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: учеб. пособие/ Филиппов С.С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В.- СПб, 2016

7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник-М.: Советский спорт, 2010.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

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 № 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: интерактивная доска, 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.

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.