МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются формирование у студентов компетенций в области технологий спортивной тренировки, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Подвижные и спортивные игры с методикой преподавания, Плавание с методикой преподавания, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Методика общей и специальной физической подготовки, Методика обучения физической культуре, Туризм и спортивное ориентирование, Национальные и нетрадиционные виды спорта, Современные средства оценивания результатов обучения по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, Гигиена физического воспитания и спорта, Тренажеры в физической культуре и спорте, Спортивные сооружения, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Врачебно-педагогический контроль в физической культуре; прохождению практик: Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы), по предметно-методическому модулю, Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, по предметно-методическому модулю, Производственная практика, ранняя преподавательская практика, по предметно-методическому модулю, Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю, Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю, Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю, Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– формировать основы физкультурных знаний.

Владеть:

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбереже ние)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего,

	физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; основополагающие факторы и принципы сохранения и

укрепления здоровья личности; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1,2,3,4);

– нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

– основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3,4);

использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы – 1,2,3,4);

– технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 3,4).

– технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 4 зачётные единицы (108 час.)

Контактная работа 28,83 час.

Самостоятельная работа 79,17 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	27
Практические занятия	13,5	27
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	28,83	79,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1.	Тема 1. Основные положения концепции системы спортивной тренировки. Закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения.	4	1,5	1,5	6	Собеседование, доклад
2.	Тема 2. Средства и методы спортивной тренировки	4	1,5	1,5	6	Собеседование, доклад
3.	Тема 3. Основные разделы спортивной тренировки	4	1,5	1,5	6	Собеседование, доклад
4.	Тема 4. Технологии физической подготовки. Особенности технологии воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах	4	1,5	13,5	6	доклад

	спорта.					
5.	Тема 5. Технологии технической тренировки в спорте	4	1,5	1,5	6	Собеседование
6.	Тема 6. Технологии тактической тренировки спортсменов	4	1,5	1,5	6	Собеседование
7.	Тема 7. Технологии психологической и интеллектуальной тренировки спортсменов	4	1,5	1,5	6	Собеседование
8.	Тема 8. Технологии построения тренировочного процесса.	4	1,5	1,5	6	Собеседование
9.	Тема 9. Технологии управления, планирования и контроля в системе спортивной тренировки и соревновательной деятельности	4	1,5	1,5	6	Собеседование, доклад
ИТОГО			13,5	13,5	54	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Основные положения концепции системы спортивной подготовки. Закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения

Лекция 1. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) спортивной подготовки: патриотического, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психологической подготовки, общей и специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки.

Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов. Характеристика факторов внетренировочных воздействий.

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправных положений деятельности тренера-преподавателя.

Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты спортивной подготовки; принципиальные положения, отражающие эти черты; диалектическая взаимосвязь различных сторон спортивной подготовки; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность как закономерность тренировочного

процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности; принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе спортивной подготовки: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и их методическая интерпретация.

цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

Практические занятия. Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки). Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности). Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 2. Средства и методы спортивной подготовки

Лекции.

Специфические средства и методы спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Практические занятия. Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Общепедагогические и другие средства и методы подготовки спортсмена.

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорного воздействия в подготовке спортсменов; использование в ней современных технических устройств, новых информационных технологий, тренажерного и контрольного назначения.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстанови-тельных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.

Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

Тема 3. Основные разделы (стороны) спортивной тренировки (содержание и основы методики)

Лекции

Физическая подготовка. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при совершенствовании различных двигательных способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Тема 4. Технологии физической подготовки. Особенности технологии воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.

Совершенствование силовых возможностей (силовая подготовка) спортсмена. Общая характеристика силовых способностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей спортсмена. Возрастные особенности развития силовых способностей.

Средства совершенствования силовых способностей (общая физическая (силовая) подготовка; специальная и вспомогательная силовая подготовка); общего, частного и локального воздействия на организм спортсмена. Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).

Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида спорта; пути их решения. Тенденции планирования силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в ходе силовой подготовки спортсменов (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Практические занятия. Оценка силовых возможностей спортсменов в избранном виде спорта. Методика совершенствования силовых способностей в избранном виде спорта.

Совершенствование скоростных возможностей. Общая характеристика скоростных возможностей. Общие и частные задачи, решаемые в процессе скоростной подготовки спортсменов; критерии их реализации. Факторы, лимитирующие проявление скоростных способностей. Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление скоростных возможностей. Возрастные особенности развития скоростных возможностей.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты (частоты) движений.

Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при

стимуляции скоростных способностей, пути их решения. Тенденции изменения процесса совершенствования скоростных возможностей в ходе многолетней спортивной подготовки.

Общее представление о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Практические занятия. Оценка скоростных способностей, средства для их стимуляции в избранном виде спорта.

Совершенствование выносливости. Общая характеристика выносливости. Общие и частные задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Стороны проявления выносливости (виды выносливости). Физиологические механизмы энергообеспечения, обуславливающие проявление выносливости. Возрастные особенности развития выносливости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Общее представление специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Практические занятия. Оценка и методика совершенствования общей и специальной выносливости в избранном виде спорта. Нетрадиционные методы совершенствования выносливости.

Совершенствование гибкости. Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека. Активная и пассивная гибкость. Факторы, лимитирующие проявление гибкости. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия. Возрастные особенности развития гибкости.

Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Классификация средств совершенствования гибкости. Этапы воспитания гибкости. Компоненты тренировочных нагрузок при направленном совершенствовании гибкости.

Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки.

Оценка и методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта. Совершенствование координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена. Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обусловливающих качество управления спортивными движениями.

Практические занятия. Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие),

совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

Тема 5. Технологии технической тренировки в спорте

Лекции. Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Практические занятия. Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Тема 6. Технологии тактической тренировки спортсменов

Лекции

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

Практические занятия. Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

Тема 7. Технологии психологической и интеллектуальной тренировки спортсменов
Лекции

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Практические занятия. Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях. Самоуправление и самоконтроль в

процессе психологической подготовки спортсмена.

Тема 8. Технологии построения тренировочного процесса.

Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Структура малых циклов тренировки (микроциклов)

Лекции

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обусловливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным)

состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.

Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Практические занятия. Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.). Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Долговременные тренировочные циклы. Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двух-четырехлетних), превышающих по длительности годичные. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Научно-практические сведения об особенностях построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырехлетних) циклах. Проблемы дальнейшего исследования макроструктуры тренировки и перспективы ее совершенствования в аспекте запросов спортивной практики.

Структура многолетней подготовки. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Социальные и биологические факторы, обусловливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях много-летнего процесса спортивного совершенствования. Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер про-

цесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обусловливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных на-грузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Тема 9. Технологии управления, планирования и контроля в системе спортивной тренировки и соревновательной деятельности

Лекции.

Основные способы планирования содержания, порядка построения и ожидаемых результатов в системе спортивной подготовки (текстовые, графические, математические и др.). Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).

Крупноцикловое (на год, полугодие и т.п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.

Практические занятия. Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.д.).

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

– Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для подготовки к устному сообщению студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал практических занятий;
- владеть понятиями и терминами технологий спортивной тренировки.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы

студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Технологии спортивной тренировки» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование, сообщение, контрольная работа

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 61 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 – не сформированными.

На экзамене по дисциплине «Технологии спортивной тренировки» знания, умения и навыки, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

комплект материалов для опроса, тестирования;

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется тестированием, позволяющим формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание тестирования оцениванием в 0,5-1 балл (всего 10 заданий, максимальное количество – 10 баллов).

Максимальный балл за выполнение задач порогового уровня должен быть – 10 баллов.

Если студент набирает количество баллов ниже зачётного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется тестированием и разноуровневыми задачами и заданиями репродуктивного уровня, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать специальные термины и понятия.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание тестирования оцениванием в 0,5-1 балл (всего 19 заданий, максимальное количество – 10 баллов).

Каждая правильно выполненная задача репродуктивного уровня оценивается баллами от 1 до 2 (максимальное количество – 5 баллов).

Максимальный балл за выполнение заданий базового уровня должен быть – 15 баллов.

Если студент набирает количество баллов ниже зачётного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется тестированием, разноуровневыми задачами и заданиями репродуктивного и реконструктивного уровня, позволяющими не только оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать специальные термины и понятия, но и умение систематизировать, анализировать и обобщать фактический и теоретический материал.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание тестирования оцениванием в 0,5-1 балл (всего 19 заданий, максимальное количество – 10 баллов).

Каждая правильно выполненная задача репродуктивного уровня оценивается баллами от 1 до 2 (максимальное количество – 5 баллов).

Каждая правильно выполненная задача реконструктивного уровня оценивается баллами от 3 до 6 (максимальное количество – 15 баллов).

Максимальный балл за выполнение заданий повышенного уровня должен быть – 30 баллов. Если студент набирает количество баллов ниже зачётного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

–

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность обучающегося предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ «Технологии спортивной тренировки»

Оценка за теоретическую аттестацию (экзамен) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на экзамене – 30 баллов. Минимальное количество баллов для получения экзамена – 17 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на экзамене

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется либо бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций, либо ответами на вопросы экзаменационных билетов.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания технологий спортивной тренировки в различных видах спорта, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания техники спортивного плавания, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Тестирование на экзамене проводится в течение 40 минут. Тест-задание состоит из 30 вопросов (максимальное количество баллов – 30) и оценивается по следующей шкале:

- 10 баллов (20 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 11-15 баллов (21-25 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 16-20 баллов (26-30 правильных ответов на тестовые вопросы).

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии спортивной тренировки» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет».

- Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

2. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334

- дополнительная литература:

1. Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие / Н.А. Акчурин, А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 155 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4869-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 333 с.
3. Волейбол : учебно-методические рекомендации / Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ШГПУ"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ; сост. А. А. Антонов. - Шуя : Изд-во ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 17 с.
4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
6. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. – 204 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ; испр. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
9. Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 40 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1684-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507
10. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 520 с.

Интернет-ресурсы:

https://www.gto.ru/

http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный

сайт.
http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
Консультант Плюс http://www.consultant.ru/
Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы, стенды, муляжи костей и органов тела.
7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор рабочей программы дисциплины: М.А. Правдов, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12 » февраля 2020 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:



Приложение 1

Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины

Самостоятельное освоение дисциплины «Технологии спортивной тренировки» предполагает следующие формы работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины;
- подготовка сообщений;
- выполнение контрольных работ.

С соответствие с описанием содержания учебного материала по темам, студенту предлагается выполнить самостоятельные работы, каждая из которых оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8-10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист – без нумерации;

2) план – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение – с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы – по существу выполненной работы,

6) библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Перечень тем для самостоятельной работы, в том числе подготовки докладов, сообщений и выполнения контрольных работ

1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.
2. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.
3. Управление тренировочным процессом во время соревнований.
4. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования

различного типа моделей соревновательной деятельности.

5. Проблемы периодизации тренировки.
6. Пути тактической подготовки в процессе тренировки
7. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.
8. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
9. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.
10. Характеристика спортивной тренировки спортсмена
11. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной тренировки.
12. Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов).
13. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
14. Специфические средства и методы спортивной тренировки.
15. Методы спортивной тренировки.
16. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
17. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.
18. Технология воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в различных видах спорта.
19. Технология совершенствования силовых возможностей (силовая подготовка) спортсмена.
20. Технология совершенствования скоростных возможностей.
21. Технология совершенствования выносливости.
22. Технология совершенствования гибкости.
23. Технология совершенствования координационных способностей.
24. Технологии технической тренировки в спорте
25. Технологии тактической тренировки спортсменов
26. Технологии психологической и интеллектуальной тренировки спортсменов
27. Технологии построения тренировочного процесса.
28. Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса.
29. Технология построения микроциклов в спортивной тренировке.
30. Технология построения средних циклов тренировки (мезоциклов).
31. Технология построения больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных.
32. Технология построения соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле
33. Технология построения переходного периода
34. Технология построения долговременных тренировочных циклов
35. Технология построения и структура многолетней тренировки.
36. Технологии управления, планирования и контроля в системе спортивной тренировки и соревновательной деятельности

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания		
	Сообщение	Контрольная работа	Устный ответ
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.	5 баллов	7 баллов	5 баллов
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.	4 балла	6 баллов	4 балла
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, допускается более 3-х ошибок в содержании ответа.	2-3 балла	3 балла	2 балла
Ответ обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы. Допущены грубые ошибки в употреблении терминов, понятий. Студент не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; демонстрирует фрагментарные знания по вопросам, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности; допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.	0 баллов	0 баллов	0 баллов