

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 10:00:02

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271af0ee37e751a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 29.05.2017 г.. №11

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии подготовки спортсменов

Направление подготовки: 44.06.01 Образование и педагогические науки

Профиль подготовки: Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
Квалификация: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	18			
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины Современные технологии подготовки спортсменов / сост. Токарева С.В., ст.преподаватель; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 30 июля 2014 г. № 902 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.06.01 Образование и педагогические науки (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г. № 33712)

Рабочая программа дисциплины "Современные технологии подготовки спортсменов" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.06.01 Образование и педагогические науки профиль Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Составитель(и):

Токарева С.В., ст.преподаватель

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование целевых компетенций на основе систематизированных знаний, умений и практического опыта в области технологий подготовки спортсменов
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.3
--------------------	-----------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-5: способность моделировать, осуществлять и оценивать образовательный процесс и проектировать программы дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя

Знать:

правила и способы планирования индивидуальных занятий и командных тренировок;

Уметь:

интерпретировать правила и способы планирования физической, технической, психологической и интегральной подготовки;

Владеть:

выявлять элементы самоуправления систем, моделировать процесс подготовки в соответствии с планируемыми результатами; прогнозировать результаты и выявлять тенденции в спортивной деятельности;

ОПК-6: способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося

Знать:

механизмы адаптации и их особенности в тренировке на разных этапах многолетней подготовки; особенности формирования знаний умений и навыков в технической и тактической подготовке спортсменов;

Уметь:

ыстраивать цели, задачи, средства и методы подготовки в текущем, годовом и долгосрочном планировании;

Владеть:

основами планирования и управления физической, технической и тактической подготовкой в спорте;

ПК-4: способность научно обосновывать и разрабатывать современные педагогические технологии и методики, средства и формы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности

Знать:

правила и способы учета педагогических воздействий в спортивной подготовке; причины ошибок в процессе обучения двигательным действиям в порте; методику выявления и устранения ошибок;

Уметь:

подбирать и применять педагогические технологии и методики, средства и формы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности в соответствии с конкретными задачами практики физической культуры и спорта;

Владеть:
технологиями аналитического и интегрированного планирования, контроля и управления подготовкой спортсмена в микро-, макро-, мезо- и годичном циклах;
навыками разработки и обоснования технологий, средств и методов подготовки спортсменов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Лекционный	Раздел			
1.1	Общая характери-стика технологий подготовки в спорте	Лек	5	2	0
1.2	Средства, методы и формы спортивной тренировки	Лек	5	4	0
1.3	Технологии подготовки спортсменов и ее планирование	Лек	5	4	0
	Раздел 2. Практический	Раздел			
2.1	Средства спортивной тренировки	Пр	5	2	0
2.2	Методы спортивной тренировки	Пр	5	2	0
2.3	Метод круговой тренировки	Пр	5	2	0
2.4	Интервальный и повторный методы	Пр	5	2	0
2.5	Переменный и игровой метод	Пр	5	2	0
2.6	Соревновательный метод	Пр	5	2	0
2.7	Планирование подготовки в микроцикле	Пр	5	2	0
2.8	Планирование подготовки в мезоцикле	Пр	5	2	0
2.9	Планирование подготовки в годичном цикле	Пр	5	4	0
2.10	Планирование многолетней подготовки	Пр	5	2	0
	Раздел 3. Самостоятельная работа	Раздел			
3.1	Средства спортивной тренировки	Ср	5	2	0
3.2	Методы спортивной тренировки	Ср	5	2	0
3.3	Принцип системного чере-дования нагрузок и отдыха.	Ср	5	2	0
3.4	Принцип постепенного на-ращивания развивающее - тренирующих воздействий.	Ср	5	2	0
3.5	Принцип цикличного построения занятий.	Ср	5	2	0
3.6	Основы теории и методики обучения двигательным дей-ствием.	Ср	5	2	0
3.7	Сила и основы методики ее воспитания.	Ср	5	2	0
3.8	Скоростные способности и методика их воспитания.	Ср	5	2	0
3.9	Общая выносливость и ме-тодика ее воспитания.	Ср	5	2	0
3.10	Координационные способ-ности и методика их воспита-ния.	Ср	5	2	0
3.11	Гибкость и методика ее вос-питания.	Ср	5	2	0
3.12	Формы построения занятий в спорте	Ср	5	2	0
3.13	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	Ср	5	2	0
3.14	Значение, задачи и средства физического воспитания.	Ср	5	2	0
3.15	Технология планирования в спорте.	Ср	5	2	0

3.16	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	Ср	5	2	0
3.17	Спортивно-техническая под-готовка. Спортивно-тактическая подготовка. Психологическая подготовка.	Ср	5	2	0
3.18	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	Ср	5	2	0
3.19	Контроль за соревнователь-ными и тренировочными воз-действиями.	Ср	5	2	0
3.20	Виды контроля в спорте и их характеристика.	Ср	5	2	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб.пособие для вузов - М.: Академия, 2007.		1
Л1.2	Тудор Бомпа, Карло Буцичелли - Периодизация спортивной тренировки: монография - Москва: Издательство «Спорт», 2016.	http://www.iprbookshop.ru/55562.html	1
Л1.3	Фискалов В. Д., Черкашин В. П. - Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239	1
Л1.4	под. ред. Ю. М. Курамшина - Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Москва: Советский спорт, 2007.		19

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	авт.-сост. И.П. Залетаев, В.А. Муравьев - Анализ проведения и планирование уроков физической культуры: метод. пособие - М.: Физкультура и Спорт, 2005.		2
Л2.2	Беспалов Д. В., Воронцов Н. Д., Князева Н. А., Ляхова В. В., Токарева С. В. - Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: сб. материалов междунар. практ. конференции, Курск, (7-8 дек. 2016 г.) - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2016.	ftp://elibrary.kursksu.ru/etrud/001045.pdf	1
Л2.3	Завьялова Т. А. - Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68	1
Л2.4	Кокоулина О.П. - Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие - Москва: Евразийский открытый институт, 2011.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html	1
Л2.5	Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн - Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: учебно-методическое пособие - Москва: Издательство «Спорт», 2016.	http://www.iprbookshop.ru/55571.html	1
Л2.6	Смолин Ю.В. - Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/70459.html	1
Л2.7	Тристан В. Г., Корягина Ю. В. - Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие - Омск: Издательство СибГАФК, 2001.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900	1
Л2.8	Аварханов М. А. - Биометрия в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Москва: МПГУ, 2015.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469432	1
Л2.9	Ямалетдинова Г. А. - Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.10	Чинкин А.С., Назаренко А.С. - Физиология спорта: учебное пособие - Москва: Издательство «Спорт», 2016.	http://www.iprbookshop.ru/43922.html	1
Л2.11	Чинкин А. С., Назаренко А. С. - Физиология спорта - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410	1
Л2.12	Иванова Л. М., Ковтун Г. С. - Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх - Омск: Омский государственный университет, 2011.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237548	1
Л2.13	Гуревич И. А. - Круговая тренировка при развитии физических качеств - М.: Высшая школа, 1985.		3

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof (open License: 47810017)
7.3.1.2	Microsoft Office Professional 2003 (open License: 41902857)
7.3.1.3	7-Zip (свободная лицензия)
7.3.1.4	GNU LGPL)
7.3.1.5	Adobe Acrobat Reader DC (бесплатное программное обеспечение)
7.3.1.6	Google Chrome (свободная лицензия BSD)
7.3.1.7	Gnuplot (собственная свободная лицензия разработчика)
7.3.1.8	
7.3.1.9	Microsoft Windows 8.1 (документы о приобретении), MsOffice Professional 2007 (Open License: 47818817), Google Chrome (Свободная лицензия BSD), 7-Zip (Свободная лицензия GNU LGPL), Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное программное обеспечение)
7.3.1.10	
7.3.1.11	MicrosoftWindows 7
7.3.1.12	ProfessionalOpenLicense: 47818817;
7.3.1.13	MicrosoftWindows 8
7.3.1.14	Договор №0344100007512000081
7.3.1.15	от 12 декабря 2012 года;
7.3.1.16	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;
7.3.1.17	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;
7.3.1.18	AdobeAcrobatReaderDC

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .
7.3.2.8	- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	
7.2	учебная аудитория 162 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
7.3	

7.4	Моноблок ASUS ET2220I – 1 шт.
7.5	Мультимедиа проектор Optoma – 1 шт.
7.6	Экран настенный для проектора – 1 шт.
7.7	Стул - 30 шт.
7.8	Стол – 15 шт.
7.9	Доска аудиторная – 1 шт.
7.10	
7.11	Аудитория 146 для самостоятельной работы
7.12	
7.13	Стол – 61 шт.
7.14	Стул – 162 шт.
7.15	Моноблок (MSI MS-A912) – 27 шт.
7.16	Моноблок (ASUS ET2220I) – 13 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому студентам рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2. Указания по подготовке к занятиям семинарского типа

При подготовке к семинарским занятиям необходимо изучить соответствующие разделы основной и дополнительной литературы, методические и практические материалы, в том числе и в сети Интернет

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение заданий по подготовке документации учебных походов и соревнований, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. «Методических указаниях по самостоятельной работе по дисциплине утвержденных на заседании кафедры 29.09.2014 протокол № 2, находятся на кафедре «ТиМФК» в свободном доступе для студентов.

К дополнению к основной и дополнительной литературе при изучении дисциплины важным является систематическое обращение студентов к различным справочникам, энциклопедиям, интернет ресурсам, нормативным документам и картографическим материалам.

Особенностями работы с измерительными приборами и методиками являются: учет условий применения и требований Инструкции по эксплуатации и мер техники безопасности.

1.4. Методические указания по работе с литературой

Основная литература к данной дисциплине - это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

В учебнике/ учебном пособии/ монографии следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро.

Студенту следует использовать следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

Резюме - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги и другие виды.

Процедура проведения промежуточной аттестации(зачет, экзамен) включает:

Процедура проведения промежуточной аттестации проходит в 2 этапа. На первом этапе, после завершения лекционного курса, студенты выполняют задания в тестовой форме. Тестирование проводится в аудитории, на выполнение задания отводится 60 минут, после чего преподаватель проверяет работы. После проверки результатов выполнения заданий, обучающимся озвучивается результат.

На втором этапе принимается экзамен, который проводится в устной форме по билетам, утвержденным на заседании кафедры ТиМФК. Билет содержит два теоретических вопроса. На подготовку к теоретическим вопросам отводится 20 минут. Беседа со студентом по вопросам билета длится до 15 минут. При необходимости студенту могут быть заданы

уточняющие вопросы (не более 3-х вопросов).

В завершении, по сумме баллов, набранных по результатам тестирования, и устной частей промежуточной аттестации выставляется оценка.