

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 14:41:19

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19

# 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 24.04.2017 г., №10

## Рабочая программа дисциплины

### Методики и технологии подготовки спортсменов

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Квалификация: магистр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 3 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:  
экзамен(ы) 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Курск 2017

Рабочая программа дисциплины Методики и технологии подготовки спортсменов / сост. Демин И.В., старший преподаватель кафедры ТМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 8 апреля 2015 г. № 376 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)" (Зарегистрировано в Минюсте России 28 апреля 2015 г. № 37043)

Рабочая программа дисциплины "Методики и технологии подготовки спортсменов" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура профиль Современные теории и технологии физической культуры и спорта

Составитель(и):

Демин И.В., старший преподаватель кафедры ТМФК \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	сформировать у студентов основы профессионального мировоззрения тренера-преподавателя по спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими, сформировать профессионально-педагогические компетенции, необходимые для проведения учебно-тренировочного процесса в спорте.
-----	--

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
--------------------	------

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

**ПК-5: способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности**

**Знать:**

новейшие методы и технологии из области подготовки спортсменов, используемые в тренерской деятельности.

**Уметь:**

организовывать и проводить научно - исследовательскую и методическую работу.

**Владеть:**

технологией использования современных технических средств обучения и контроля в физическом воспитании и спорте

**ПК-8: способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации**

**Знать:**

основы спортивной тренировки в избранном виде спорта; инновационные подходы к разработке и составлению программ спортивной подготовки

**Уметь:**

рассматривать задачи каждого этапа подготовки спортсменов различной квалификации.

**Владеть:**

технологией разработки программ и планов подготовки спортсменов различной квалификации

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1.</b>	Раздел			
1.1	Спортивная тренировка	Лек	1	2	0
1.2	Разделы подготовки спортсменов	Лек	1	4	2
1.3	Методы, методики и технологии в подготовке спортсменов	Лек	1	4	2
1.4	Методы и методические приемы технической подготовки	Лек	1	4	2
1.5	Двигательные способности и методики их развития	Лек	1	4	0
1.6	Основные положения концепции системы спортивной подготовки. Коренные закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения	Пр	1	4	2

1.7	Соревнования как средство оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения мотивации к занятиям у спортсменов	Пр	1	4	2
1.8	Теория и методики физической культуры и спорта, её интегрирующая роль и место в дисциплинах	Пр	1	4	2
1.9	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта.	Пр	1	6	0
1.10	Основные положения концепции системы спортивной подготовки.	Ср	1	2	0
1.11	Соревнования как средство оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения мотивации к занятиям у спортсменов	Ср	1	6	0
1.12	История становления общей теории и методики спорта	Ср	1	4	0
1.13	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта	Ср	1	4	0
1.14	Система спортивных соревнований	Ср	1	4	0
1.15	Классификация средств, методов и форм тренировки в спорте	Ср	1	4	0
1.16	Технология обучения двигательным действиям в спортивной тренировке	Ср	1	4	0
1.17	Развитие физических качеств на разных этапах подготовки	Ср	1	2	0
1.18	Физическая культура в системе высшего образования и быту студенческой молодежи	Ср	1	2	0
1.19	Теория спорта	Ср	1	2	0
1.20	Коренные закономерности тренировки в базовых видах и особенности ее построения	Ср	1	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	Фискалов В. Д. - Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник - Москва: Советский спорт, 2010.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16832">http://www.iprbookshop.ru/16832</a>	1
Л1.2	Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю. - Педагогика физической культуры и спорта: учебник - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a>	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Рубин В.С. - Олимпийский и годичный циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие для вузов - М.: Советский спорт, 2004.		5
Л2.2	Бондарчук А.П. - Периодизация спортивной тренировки - Киев: Олимпийская литература, 2005.		2
Л2.3	Чинкин А. С., Назаренко А. С. - Физиология спорта - Москва: Спорт, 2016.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430410</a>	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.4	Никитушкин В. Г. - Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A">http://www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A</a>	1
Л2.5	Завьялова Т. А. - Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68">http://www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68</a>	1
Л2.6	Иссурин В.Б. - Подготовка спортсменов XXI века: монография - Москва: Издательство «Спорт», 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/57797.html">http://www.iprbookshop.ru/57797.html</a>	1
Л2.7	Бомпа Т. О., Бушчичелли К. - Периодизация спортивной тренировки - Москва: Спорт, 2016.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460535">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460535</a>	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л3.1	Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для вузов] - М.: Советский спорт, 2005.		5
Л3.2	Гуревич И. А. - Круговая тренировка при развитии физических качеств - М.: Высшая школа, 1985.		3
Л3.3	Иванова Л. М., Ковтун Г. С. - Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх - Омск: Омский государственный университет, 2011.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=237548">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=237548</a>	1
Л3.4	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.	<a href="ftp://elibrary.kursksu.ru/etrud/001045.pdf">ftp://elibrary.kursksu.ru/etrud/001045.pdf</a>	1
Л3.5	Чинкин А.С., Назаренко А.С. - Физиология спорта: учебное пособие - Москва: Издательство «Спорт», 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43922.html">http://www.iprbookshop.ru/43922.html</a>	1
Л3.6	Грудницкая Н. Н., Мазаква Т. В. - Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум - Ставрополь: СКФУ, 2016.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459268">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459268</a>	1

### 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 GNU LGPL
7.3.1.4	Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение
7.3.1.5	Google Chrome Свободная лицензия BSD
7.3.1.6	Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика
7.3.1.7	
7.3.1.8	

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <a href="http://www.lib.kursksu.ru/">http://www.lib.kursksu.ru/</a> ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>
7.3.2.4	- Российский образовательный портал <a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a> ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России <a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a> ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> .
7.3.2.8	- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
7.3.2.9	- <a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a> – Университетская информационная система «Россия».
7.3.2.10	

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 305000, г. Курск, ул. Радищева 33, 155
7.2	В наличии комплекты учебных столов 6 шт. и стульев 18 шт.
7.3	Стол препод. – 1 шт.
7.4	
7.5	учебная аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146 Учебная мебель (столы, стулья).
7.6	Стол – 61 шт.
7.7	Стул – 162 шт.
7.8	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.9	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.
7.10	
7.11	MicrosoftWindows 7 ProfessionalOpenLicense: 47818817;
7.12	MicrosoftWindows 8 Договор №0344100007512000081 от 12 декабря 2012 года;
7.13	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;
7.14	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;
7.15	AdobeAcrobatReaderDC Бесплатное программное обеспечение;
7.16	Google Chrome Свободная лицензия BSD

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

Дисциплина «Методики и технологии подготовки спортсменов» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах организации тренировочного процесса и проведения занятий.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке КГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

В ходе практических занятий нужно вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Готовясь к практическим занятиям по предмету «методики и технологии подготовки спортсменов» составьте план-конспект проведения урока.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать проводящему и преподавателю.

В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.