

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:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad43141536271a0ee37e79a19

## 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

#### Проектирование содержания тренировочных программ 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 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
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
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Проектирование содержания тренировочных программ подготовки спортсменов / сост. В.В. Скриплев, старший преподаватель кафедры ТиМФК; 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 "Проектирование содержания тренировочных программ 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):

В.В. Скриплев, старший преподаватель кафедры ТиМФК

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у магистров научно-педагогического мышления и способностей использовать современные технологии при проектировании содержания тренировочных программ подготовки высококвалифицированных спортсменов.
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

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

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

**ОПК-4: способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности**

**Знать:**

теорию и практику проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

**Уметь:**

применять средства и методы для проектирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

**Владеть:**

оценки эффективности проектирования образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности

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

**Знать:**

теорию и практику разработки тренировочных программ согласно плану подготовки спортсмена

**Уметь:**

применять средства и методы при разработке тренировочных программ и планов спортивной тренировки

**Владеть:**

освоения методов разработки тренировочных программ и планов спортивной 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	Тема 1. Методологические аспекты построения теории проектирования тренировочных программ.	Лек	2	2	0
1.2	Тема 2. Современная система знаний построения тренировочных программ.	Лек	2	4	0
1.3	Тема 3. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	Лек	2	4	2
1.4	Тема 4. Периодизация спортивной тренировки.	Лек	2	4	2

1.5	Тема 5. Проектирование содержания тренировочных программ	Лек	2	4	2
1.6	Тема 1. Методологические аспекты построения теории подготовки спортсменов.	Пр	2	6	2
1.7	Тема 2. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.	Пр	2	6	2
1.8	Тема 3. Проектирование в спорте	Пр	2	6	2
1.9	Тема 1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.	Ср	2	2	0
1.10	Тема 2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.	Ср	2	2	0
1.11	Тема 3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.	Ср	2	2	0
1.12	Тема 4. Первая доврачебная помощь при различных травмах.	Ср	2	2	0
1.13	Тема 5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.	Ср	2	2	0
1.14	Тема 6. Управление тренировочным процессом во время соревнований.	Ср	2	2	0
1.15	Тема 7. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности.	Ср	2	2	0
1.16	Тема 8. Проблемы периодизации тренировки.	Ср	2	2	0
1.17	Тема 9. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.	Ср	2	2	0
1.18	Тема 10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.	Ср	2	2	0
1.19	Тема 11. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.	Ср	2	8	0
1.20	Тема 12. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.	Ср	2	8	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	Горская И. Ю., Аверьянов И. В., Кондаков А. М. - Координационная подготовка спортсменов - Омск: Издательство СибГУФК, 2015.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429341">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429341</a>	1
Л1.2	Салугин Ф.В., Спатаева М.Х., Турманидзе В.Г., Салугин А.В. - Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге: учебное пособие - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59637.html">http://www.iprbookshop.ru/59637.html</a>	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.3	Иссурин В. Б. - Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки - Москва: Спорт, 2016.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454503">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454503</a>	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Быченков С. В., Везеницын О. В. - Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений - Саратов: Вузовское образование, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>	1
Л2.2	Королева С.А., Королев И.В. - Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре: учебно-методическое пособие - Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63317.html">http://www.iprbookshop.ru/63317.html</a>	1
Л2.3	Королев И.В., Королева С.А., Россихин А.А. - Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой: учебно-методическое пособие - Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63352.html">http://www.iprbookshop.ru/63352.html</a>	1
Л2.4	Мостовая Т.Н. - Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65717.html">http://www.iprbookshop.ru/65717.html</a>	1
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
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)		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
7.3.2.1	1.	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	
7.3.2.2	2.	<a href="http://www.sport.pu.ru">http://www.sport.pu.ru</a>	
7.3.2.3	3.	<a href="http://www.zdorove.ru/articlefit7/shtml">http://www.zdorove.ru/articlefit7/shtml</a>	
7.3.2.4	4.	<a href="http://195.93.165.10:2280">http://195.93.165.10:2280</a> – Электронный каталог библиотеки КГУ	
7.3.2.5	5.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> – Научная электронная библиотека	
7.3.2.6	6.	<a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a> – Университетская информационная система «Россия»	

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

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, 305000, г. Курск, ул. Радищева 29,		
7.2	712.		
7.3	В наличии комплекты учебных столов (9 шт.) и стульев (18 шт).		
7.4	Рабочая станция – 8 шт.		
7.5	Доска аудиторная – 1 шт.		
7.6	Стол компьютерный – 9 шт.		
7.7	Кресло – 12 шт.		
7.8	Жалюзи – 2 шт.		
7.9	Microsoft Windows 7 Prof (open License: 47810017)		
7.10	Microsoft Office Professional 2003 (open License: 41902857)		
7.11	7-Zip (свободная лицензия		
7.12	GNU LGPL)		
7.13	Adobe Acrobat Reader DC (бесплатное программное обеспечение)		
7.14	Google Chrome (свободная лицензия BSD)		
7.15	Gnuplot (собственная свободная лицензия разработчика)		
7.16			
7.17			
7.18	Помещение для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146.		

7.19	Учебная мебель (столы, стулья).
7.20	Стол – 61 шт.
7.21	Стул – 162 шт.
7.22	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.23	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.
7.24	Microsoft Windows 7 Prof (open License: 47810017)
7.25	Microsoft Office Professional 2003 (open License: 41902857)
7.26	7-Zip (свободная лицензия
7.27	GNU LGPL)
7.28	Adobe Acrobat Reader DC (бесплатное программное обеспечение)
7.29	Google Chrome (свободная лицензия BSD)
7.30	Gnuplot (собственная свободная лицензия разработчика)

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

Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на индивидуальной консультации или на лабораторном занятии.

Практические занятия. Работа в учебной аудитории по групповой программе, с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам. Подготовка студентов к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия.

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с литературой и электронными ресурсами. Студентам необходимо выступить с докладом по предложенным преподавателем темам.

Магистрантам в процессе практических занятий следует написать эссе, участвовать в деловых играх.

Самостоятельная работа. Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.