

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
*Б1.В.11 «Практикум по спортивной тренировке»***

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

профиль подготовки: «Физическая культура»

1. Цели освоения дисциплины

- формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.11.

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплиной «Основы спортивной тренировки» и дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

Всего часов 72, в том числе лекции – 18, семинары – 18, самостоятельная работа – 40 час.

Для заочной формы обучения: всего часов 72, в том числе лекции – 4, семинары – 4, самостоятельная работа – 54 часов, контроль – 4 часов. Вид промежуточной аттестации – зачет.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способностью проектировать образовательные программы (ПК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- нормативные документы по организации тренировочного процесса;
- цели и задачи предмета «Практикум по основам спортивной тренировки»;
- характеристику спортивной деятельности;
- теорию спортивного соревнования и особенностей соревновательной деятельности;
- характеристику вопросов физкультурного образования и воспитания;
- характеристику соревновательной деятельности спортсмена;
- теорию и методику организации тренировочного процесса;
- характеристику содержания системы тренировочного процесса.

Уметь:

- разрабатывать документацию по организации тренировочного процесса в учреждении дополнительного образования спортивной направленности;

- находить пути решения педагогических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
- использовать методы педагогического исследования в практической деятельности;
- выделять организационные и методические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- организовать процесс совершенствования индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;
- находить пути решения организации тренировочного процесса спортсменов, связанных с подготовкой к соревновательной деятельности;
- конструировать содержание тренировочного процесса спортсменов;
- осуществлять контроль за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов.

Владеть:

- владеть приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на педагогические проблемы физического воспитания и спорта;
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих содержание, связанное с вопросами спортивной подготовки;
- приёмами ведения дискуссии по вопросам спортивной подготовки;
- системой знаний о закономерностях и способах управления индивидом и группой в тренировочном процессе;
- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях физического развития, факторах, способствующих индивидуальному росту в спортивной деятельности;
- приемами медико-педагогической диагностики процессов, состояний спортсмена в специфических условиях физического воспитания и спорта.

4. Структура дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА							
Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе,	7	1		1	2 Подготовка самостоятельной	Самостоятельная работа № 1	

классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.					работы	
Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7	2		1	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 2
Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7	3		1	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 3
Итого:				3	6	
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7	4		2	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 4
Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7	5	2		2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 5
Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	7	6	2		2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 6
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7	7	2		2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 7
Итого:			6		8	
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	7	8		2	2	Самостоятельная работа № 8
Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	7	9		2	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 9
Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	7	10		2	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 10
Итого:				6	10	

РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ						
Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	7	1 1	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 11
Итого:			2	2	4	
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	7	1 2	2	1	2	Самостоятельная работа № 11
Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	7	1 3- 1 4	2		2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 12
Итого:	7		4		4	
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	7	1 5	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 13
Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	7	1 6	2	2	6	Самостоятельная работа № 14
Итого:	7		4	4	10	
ИТОГО:			16	16	40	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001

б) дополнительная литература

1. Баландин В.И., Блудов Е.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1981.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1989.
6. Волков М.В. Восстановительные процессы в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 1967.
8. Зимкин Н.В. Физиологическое обоснование тренировки. М.: ФиС, 1969.
9. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: ФиС, 1969.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС. 1977.

11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970
12. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: ФиС, 1974.
13. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки??? В.Б. Иссурин – М. : Спорт, 2016. – 464 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
15. Романов А.О. Учебник спортсмена: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ФиС, 1994.
16. Смирнов М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки. Новосибирск, 1996.
17. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1984.
19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 1974.
20. Филин В.П. Нормирование тренировочных нагрузок. М.: ФиС, 1964.
21. Журналы: «Теория и практика физической культуры».
22. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
23. «Физкультура и спорт».

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет

3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:


_____ С.А. Пронкина

Рецензент:


_____ Н.М Савостин

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.