

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:10
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.В.03 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Савченко С. В.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	9
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	9

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПК-1.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Обучающийся должен: Знать - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно- спортивной деятельности;
	ПК-1.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности.	Обучающийся должен: уметь - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;
	ПК-1.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Обучающийся должен: владеть - навыками планирования и организации физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;
ПК-2. Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знаниях законов развития личности и поведения в социальной среде	ПК-2.1. Демонстрирует специальные научные знания по развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: Знать методику развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-2.2. Понимает	Обучающийся должен:

	особенности развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	уметь развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-2.3. Подбирает средства и методы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: владеть методикой подбора средств и методов развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
ПК-3. Способен развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира у обучающихся культуры здорового образа и безопасного образа жизни	ПК-3.1. Использует и апробирует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности.	Обучающийся должен: Знать: - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики
	ПК-3.2. Проектирует и реализовывает образовательный процесс в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Обучающийся должен: Уметь: - Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;
	ПК-3.3. Создает условия для	Обучающийся должен: Владеть:

	развития учащихся, мотивировать их к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности (выбранной программы), привлекать к целеполаганию	- методикой преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
--	--	--

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта относится к части формируемой участниками образовательных отношений.

Целями освоения дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» — являются ознакомление с основами средств и методов физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной видов подготовок, организационно-методическими основами современной системы спортивной тренировки, организацией тренировочных занятий с использованием различных видов нагрузок и адаптации к ней, отбора и прогнозирования.

Дисциплина изучается на 4, 5 курсах в 7, 8, 9, 10 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 216 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	216
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	12
практических (семинарских)	26
другие формы контактной работы (ФКР)	3,4
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	9,6
зачет	
курсовая работа	
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР):	165
курсовая работа	

Формы контроля	Семестры
зачет	8
курсовая работа	8
экзамен	10

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1		12	26	0	165	
1.1	Спортивная тренировка	2	4	0	22	
1.2	Общие закономерности спортивной тренировки	2	4	0	22	
1.3	Периодизация спортивной тренировки	2	4	0	20	
1.4	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы	2	4	0	20	
1.5	Тренировочные циклы.	2	4	0	20	
1.6	Организация учебно-тренировочного процесса	2	6	0	20	
1.7	Воспитание личности спортсмена	0	0	0	20	
1.8	Совершенствование в избранном виде спорта	0	0	0	21	
	Итого	12	26	0	165	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Спортивная тренировка	Принципы обучения. Последовательность обучения. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Оценка выполнения движения. Меры по предупреждению возможных ошибок при обучении. Выявление ошибок и их исправление.
1.2	Общие закономерности спортивной тренировки	Организация занятий, содержание и особенности методики их проведения. Дозирование нагрузки. Формы самоконтроля. Одежда и обувь.

1.3	Периодизация спортивной тренировки	Построение спортивной тренировки. Тренировка как многолетний процесс.
1.4	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы	Проведение, планирование и учет учебно-тренировочной, спортивно-массовой работы по легкой атлетике. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
1.5	Тренировочные циклы.	Развитие физических способностей на тренировке
1.6	Организация учебно-тренировочного процесса	Организация занимающихся на уроке. Запись отдельных упражнений. Дозирование нагрузки на уроке. Требования к составлению конспекта.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Спортивная тренировка	Спортивная тренировка. Определение понятий. Тренировка в системе подготовки спортсмена. Виды подготовки спортсмена в учебно-тренировочном процессе. Обучение как педагогический процесс.
1.2	Общие закономерности спортивной тренировки	Общие закономерности спортивной тренировки. Принципы тренировки. Основные методы и средства тренировки
1.3	Периодизация спортивной тренировки	Периодизация спортивной тренировки. Разбиение на периоды. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды.
1.4	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы	Значение и виды планирования. Требования к составлению перспективного, годового, месячного, недельного плана тренировки, конспекта.
1.5	Тренировочные циклы.	Тренировочные циклы. Макро цикл, мезо цикл, микро цикл.
1.6	Организация учебно-тренировочного процесса	Организация учебно-тренировочного процесса. Учебно- тренировочные сборы. Соревнования. Формы занятий легкой атлетикой. Учебно-тренировочный урок. Структура урока. Задачи, содержание, продолжительность и плотность частей урока.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Спортивная тренировка.
2. Общие закономерности спортивной тренировки
3. Периодизация спортивной тренировки
4. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы
5. Тренировочные циклы
6. Организация учебно-тренировочного процесса.
7. Воспитание личности спортсмена
8. Совершенствование в избранном виде спорта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований : монография / В.Э. Занковец. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-49-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454559> (дата обращения: 11.05.2023)
2. Шаруненко, Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации : монография / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 168 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428634> (дата обращения: 11.05.2023)
3. Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> (дата обращения: 11.05.2023)

Дополнительная учебная литература:

1. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341> (дата обращения: 11.05.2023)
2. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Т.С. Тимакова. - Москва : Спорт, 2018. - 289 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500180-5-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499955> (дата обращения: 11.05.2023)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ

	БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	http://teoriya.ru/ru	Ежемесячный научно-теоретический журнал, «Теория и практика физической культуры».

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 / Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия

проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники