*Министерство образования и науки Российской Федерации*
*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования*
***«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»***

***ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –***
***филиал Сибирского федерального университета***

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
_____/Л.Н. Храмова/
_____2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Технологии подготовки спортсмена
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — Е.Р. Колланг
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
«06» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия, подпись

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины является: овладение необходимыми знаниями методологии теории и методики физической культуры и спорта на различных этапах подготовки спортсменов.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: овладение знаниями методологии спортивной тренировки для организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах подготовки;

изучение наиболее общих принципов, средств и методов формирования физической культуры личности; овладение основными аспектами содержания и методики обучения двигательным действиям и формирования физических способностей, формам построения занятий физическими упражнениями, планированию, контролю и учету.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения слушатель должен:

**знать:**

- содержание и объем основных категорий в области теории физической культуры, ее место в системе смежных наук и значение для слушателей кафедр и вузов физкультурного профиля;
- роль физической культуры как вида культуры, ее структуру, содержание и функции, взаимные связи с культурой в целом и конкретными областями человеческой деятельности;
- понятийный аппарат, классификацию нагрузок и отдельных зон интенсивности средства, методы, принципы, основы построения и планирования спортивной тренировки;
- содержание и методические приемы обучения на различных этапах подготовки спортсменов.

**уметь:**

- планировать учебно-тренировочный процесс спортсменов в многолетних и годичных циклах подготовки;
- осуществлять контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями и за состоянием подготовленности спортсмена;
- уметь осуществлять поиск литературы для самостоятельного углубленного изучения представленных тем курса.

**владеть:**

- разнообразными средствами и методами для развития общих и специальных физических качеств спортсменов;
- методикой обучения технико - тактическим действиям в различных видах спорта;

- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

1.4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Технологии подготовки спортсмена» слушатели используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности».

1.5 Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Темы (разделы) дисциплины | Общая трудоемкость (акад.час) | Аудиторные занятия, час. | | | Дистанционные занятия, час | | | СРС, час. | Промежуточная аттестация | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | Лекции | Практические | Всего | Лекции | Практические | | КР | Зачёт | Экзамен |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | Технология построения и управления процессом подготовки спортсмена | 12 | 1 | 1 | - | 3 | 1 | 2 | 8 | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Внетренировочные технологии восстановления работоспособности. Оборудование и технические средства в подготовке спортсменов и соревновательном процессе. | 12 | 1 | 1 | - | 5 | 1 | 4 | 6 | | | |
| | Всего | 24 | 2 | 2 | - | 8 | 2 | 6 | 14 | | 1Д | |

Вид итогового контроля: зачет.

2.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | |
|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные | дистанционные |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 1 | Технология построения многолетнего процесса спортивного совершенствования<br>Технология построения подготовки спортсмена в течение года<br>Технология построения мезоциклов, микроциклов. Технология построения занятия. Технология построения разминки в спорте<br>Технология управления спортивной подготовкой. Технология отбора и ориентации спортсменов в системе многолетней подготовки<br>Технология моделирования в спорте<br>Технология прогнозирования в спорте | 1 | 1 |
| 2 | 2 | Технологии восстановления и стимуляции работоспособности<br>Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена | 1 | 1 |

2.3 Практические занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | |
|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторные | дистанционные |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| 1 | 1 | Технология подготовки спортсмена в условиях среднегорья, высокогорья и искусственной гипоксии<br>Технология подготовки в условиях высоких и низких температур<br>Технология регулирования состояний организма спортсмена в условиях изменения циркадных ритмов | - | 2 |
| 2 | 2 | Оборудование и технические средства в подготовке спортсменов и соревновательном процессе | - | 4 |

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

| № п п | Виды СРС | Трудоемкость (акад. часах) |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Изучение лекционного материала и дополнительной литературы | 6 |
| 2 | Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях | 4 |
| 3 | Оформление и анализ практических заданий | 4 |

## 3 Фонд оценочных средств (Приложение1)

## 4 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Матвеев Л.П. - Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.

2. Годик М.А. - Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2010.
3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. - Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 2010. – 192 с.
4. Вайцеховский С.М. - Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
5. Волков В.Н. - Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: Факел, 2010. – 252 с.

Дополнительная литература:

1. Комплексный контроль в системе подготовки сборных команд: Метод. рекомендации / Ф.П. Суслов, В.В. Брейзер, Ю.И. Смирнов, Г.Н. Шустин. – М., 2010. – 71 с.
2. Матвеев Л.П. - Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 2009. – 279 с.
3. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сборник научных трудов / отв. Ред. В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 2010. – 136 с.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 2010. – 336 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

## Вопросы к зачету

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
2. Особенности построения подготовки на различных этапах спортивного совершенствования.
3. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
4. Структура и особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.
5. Основы многоциклового построения годичной подготовки.
6. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
7. Типы мезоциклов.
8. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
9. Особенности построения мезоциклов при подготовке женщин.
10. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
11. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
12. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
13. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
14. Общая структура занятий.
15. Занятия избирательной и комплексной направленности.
16. Нагрузка в занятии.
17. Типы и организация занятий.
18. Общие основы построения разминки.
19. Структура и содержание разминки. Особенности предсоревновательной разминки.
20. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.
21. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Определение целей и времени их достижения.
22. Подготовленность и модели ее достижения в спорте.
23. Определение задач и выбор средств, методов и величины нагрузки.
24. Планирование и программирование тренировки.
25. Контроль и учет результатов спортивной подготовки.
26. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.
27. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
28. Технология отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки.
29. Общие основы моделирования в спорте.

30. Модели соревновательной деятельности и их построение.
31. Модели подготовленности и их построение.
32. Морфофункциональрые модели и их построение.
33. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
34. Методы прогнозирования в спорте.
35. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование в спорте.
36. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование в спорте.