

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Методология и технологии построения и управления спортивной
тренировкой»

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – магистратуры

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D.L. Mironov', is written over a horizontal line.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование научно-педагогического мышления и способностей использовать современные концепции и технологии при подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование ценностных ориентаций и направленности на спортивно-педагогическую профессиональную деятельность;
- освоение системы психолого-педагогических знаний и умений в области инновационных концепций и технологий физического воспитания и спорта;
- развитие способности самостоятельно добывать и осмысливать информацию, необходимую для подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- формирование навыков подготовки и проведения конкретных научных педагогических исследований;
- приобретение опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать свою работу.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) проектную деятельность в физической культуре и спорте (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.1);
- 2) нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.1);
- 3) социокультурный потенциал физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.1);
- 4) требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.1);
- 5) требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.1);
- 6) технологию переработки практического и теоретического материала в методический (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.1);
- 7) виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.1).

Уметь:

- 1) ставить цели и задачи научных исследований по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);
- 2) выбирать наиболее эффективные методы исследования, в том числе из смежных областей знаний (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.2);
- 3) создавать на занятиях проблемно-ориентированную образовательную среду (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.2);
- 4) оценивать воспитательный потенциал мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.2);
- 5) проводить мероприятия, направленные на укрепление и сплочение трудового коллектива (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.2);
- 6) планировать результаты освоения программ в области ФКиС (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 7) определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 8) разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения программ (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 9) разрабатывать методические и учебные материалы, в том числе учебники и пособия, включая электронные (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 10) оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическими методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 11) использовать методики и нормативы определения трудоемкости работ (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 12) составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области ФКиС (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2);
- 13) определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения консультационных проектов (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.2).

Владеть:

- 1) навыками разработки программ проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий (код компетенции – ОПК-1, код индикатора – ОПК-1.3);
- 2) навыками анализа реализации воспитательного потенциала мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности и подготовки предложений по совершенствованию воспитательной работы (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);
- 3) навыками проведения различных видов учебных занятий по дисциплинам (модулям), в рамках реализации программ профессионального образования (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);
- 4) навыками разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-9, код индикатора – ОПК-9.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	-	24	-	-	0	0,1	83,9
Итого	–	3	108	-	24	-	-	0	0,1	83,9
Заочная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	2	8	-	-	0	0,1	97,9
Итого	–	3	108	2	8	-	-	0	0,1	97,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1	Современная система знаний о спортивной подготовке.
2	Основы управления спортивной тренировкой.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Вводное представление о курсе, его цели, задачи и значение в профессиональном образовании и деятельности магистра по физической культуре и спорту. Проблематика курса.
2	Методы исследования в области инновационных технологий в спорте.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3	Средства, методы и основные разделы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
4	Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки.
5	Контроль технической подготовленности.
6	Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
7	Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Неординарная волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.
8	Структура тренировочного занятия. Формы, типы и методы организации занятий. Дозирование нагрузки в занятии. Реакция организма на нагрузки.
9	Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
10	Типы мезоциклов. Сочетание мезоциклов.
11	Типы макроциклов.
12	Проектирование многолетней тренировки. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Возрастные границы спортивных достижений.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Вводное представление о курсе, его цели, задачи и значение в профессиональном образовании и деятельности магистра по физической культуре и спорту. Проблематика курса.
2	Методы исследования в области инновационных технологий в спорте.
3	Средства, методы и основные разделы спортивной тренировки. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.
4	Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к коллоквиуму
3	Подготовка к контрольной работе
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Коллоквиум	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Выполнение и защита контрольной работы	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
3 семестр		
Текущий контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	30

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
успеваемости	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная доской для изображения рисунков, схем и т.п., специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий (плакатов, кинограмм), видеопроектором, ноутбуком, настенным экраном, мультимедийным оборудованием.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. Л. Томпсон – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, 2013. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552> – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / Фискалов В.Д. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832> – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

7.2 Дополнительная литература

1. Лотарев А.Н. Теоретико-методические основы спортивной тренировки: учеб. пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2008. – 127 с.

2. Лотарев А.Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма в физическом воспитании студентов вуза: учеб. пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2009. – 40 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://elibrary.ru/), доступ свободный.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
3. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс.