

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. ФОР, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned to the right of the text.

## 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
<b>Итого</b>	-	3	108	-	24	-	-	0	0,1	83,9
Заочная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	2	8	-	-	0	0,1	97,9
<b>Итого</b>	-	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
<b>3 семестр</b>	
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
<b>3 семестр</b>	
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
<b>3 семестр</b>	
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
<b>3 семестр</b>	
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
<b>3 семестр</b>	
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
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Коллоквиум	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		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
<b>3 семестр</b>		
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			
	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.bookonlime.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](http://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 MicrosoftWord;
2. Программа подготовки презентаций MicrosoftPowerPoint;
3. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс.