

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: врио ректора

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Дата подписания: 19.09.2025 10:54:54

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08



Утверждаю: ..

Руководитель ООП

Зиновьев А.В. 

« 19 » сентября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Методология подготовки спортсмена

Направление подготовки / Специальность

49.04.01 *Физическая культура*

Направленность (профиль)

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: *Комин С.В.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины: Методология подготовки спортсмена

Формирование представления магистрантов о механизмах модулирования работоспособности спортсмена

Задачи формирования знаний, умений в следующих областях:

- теории и методики спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;

□- основных направлениях двигательной рекреации с различными группами населения

□ организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина как базовая дисциплина логически увязывается с спортивно-педагогическими дисциплинами и дисциплинами педагогического физкультурно-спортивного совершенствования. В интегрированном виде реализуется в период научно-педагогической практики и НИР. Как учебная дисциплина представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности. Дисциплина базируется на знаниях естественнонаучных дисциплин.

3. Объем дисциплины: _8 зачетных единиц, _288__ академических часов,

в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _28__ часов, практические занятия _28_ часов, **самостоятельная работа:** __205__ часов, контроль _27__ часов.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции __8__ часа практические занятия __12__ часов,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: __255__ часов, в том числе контроль _13__.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ОПК-2.1; ОПК-2.2; ОПК-2.3; ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-7.3; ОПК-9.1;

ОПК-9.2

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</i></p>	<p><i>Использует в профессиональной деятельности теоретические и методические основы физической культуры, структуры тренировочного процесса использует комплекс общеразвивающих и специальных упражнений соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, спортивной дисциплины способен осуществлять программы тренировок, физкультурно-оздоровительных занятий с разными категориями занимающихся</i></p>
<p><i>ОПК-7 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта</i></p>	<p><i>Анализирует передовой опыт научно-практической деятельности в области физической культуры и спорта</i></p> <p><i>Использует в составлении программ учебно-тренировочного процесса научно-практические рекомендации</i></p> <p><i>Выполняет поиск информации, необходимой для решения проблемы осуществления тренировочного и соревновательного процесса</i></p>
<p><i>ОПК-9 Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта</i></p>	<p><i>Определяет достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</i></p> <p><i>Разрабатывает методики тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (ОРУ, специально-подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки</i></p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения __зачет в 3 семестре, экзамен 4 семестр____

6. Язык преподавания русский.

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

1. Для студентов очной формы

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия	
1. Основные термины и принципы спортивной тренировки	38	4	4	30
2. Тренировочные эффекты	38	4	4	30
3. Традиционная теория периодизации тренировочного процесса	38	4	4	30
4. Концепция блоковой периодизации	38	4	4	30
5. Общие положения и принципы планирования тренировочного процесса	38	4	4	30
6. Микроциклы и мезоциклы	38	4	4	30
7. Долгосрочная подготовка	29	4	4	25
ИТОГО	288	28	28	205+27

2. Для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) занятия	
ИТОГО	288	8	12	255+13контроль

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и	Вид занятия	Образовательные технологии

тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)		
2. Основные термины и принципы спортивной тренировки	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками) форум, симпозиум, дебаты
2. Тренировочные эффекты	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками) форум, симпозиум, дебаты
3. Традиционная теория периодизации тренировочного процесса	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками)
4. Концепция блоковой периодизации	Лекция, практическое занятие	форум, симпозиум, дебаты
5. Общие положения и принципы планирования тренировочного процесса	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками)
6. Микроциклы и мезоциклы	Лекция, практическое занятие	форум, симпозиум, дебаты Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками)
7. Долгосрочная подготовка	Лекция, практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками)

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Текущий контроль успеваемости

Интеллект-карта: Различия в тренировочных схемах

<i>Характеристика тренировочной системы</i>	<i>традиционная</i>	<i>Блоковая периодизация</i>
---	---------------------	------------------------------

<i>Доминирующий принцип сочетания тренировочных нагрузок</i>		
<i>Планируемые эффекты тренировки</i>		
<i>Временное соотношение в развитии различных качеств-мишеней</i>		
<i>Основной значимый компонент планирования</i>		
<i>Участия в соревнованиях</i>		
<i>Общий физиологический механизм</i>		

Тест 1. Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика»

Специфические функции спорта	Характеристика функций

Тест 2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки

1. _____
2. _____
3. _____

3. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки и методы, применяемые при освоении спортивной техники и методы, применяемые при воспитании физических качеств и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

4. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировке, при освоении спортивной техники и методы, применяемые при воспитании физических качеств. Запишите их в таблицу

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

5. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика»

Тип интервалов отдыха	Характеристика типов интервалов отдыха

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|
6. Перечислите методические положения, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена
1. _____
 2. _____
 3. _____

2. Промежуточный контроль.

Для сдачи зачета и экзамена подготовить презентации на следующие темы.

подготовить презентации

1. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
2. Факторы, определяющие эффективность тренировки:
 - планирование многолетнего процесса тренировки;
 - соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов;
 - точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в циклах и тренировочных занятиях;
 - информационное обеспечение.

Деловая игра, проработка плана тренировочного дня.

1. Физическая подготовка.
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Волевая подготовка.
5. Теоретическая подготовка.
6. Специфические средства спортивной подготовки:
 - общеподготовительные упражнения;
 - социально-подготовительные упражнения;
 - основные соревновательные упражнения.
7. Методы спортивной тренировки:
 - методы строго регламентированного упражнения;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.
8. Формы тренировочных занятий:
 - тренировочный урок;
 - состязания;
 - самостоятельные дополнительные занятия.

1. Специфика закономерностей спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное и максимальное значение тренировочных требований;
- волнообразное изменение тренировочных нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса
 2. Особенности реализации методических принципов физического воспитания в спортивной тренировке.

3. Рубежный контроль

Учебный план и ООП не предусматривает государственный экзамен.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Завьялов, Е.Ю. Исаков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — 978-5-00094-105-8. — **Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
2. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/993806ogl.pdf>
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование". – М. : Академия, 2012 **Ссылка на ресурс:** <http://texts.lib.tversu.ru/texts/994192ogl.pdf>

Дополнительная

1. Трофимова А. М. От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки [Электронный ресурс] / А. М. Трофимова; Трофимова А. М. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 131 с. - Книга из коллекции ФЛИНТА - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-9765-4134-4. **Ссылка на ресурс:** <https://e.lanbook.com/book/121963>

а) Лицензионное программное обеспечение

- ОС: Microsoft Windows 8.1
- 7-Zip 9.20 (x64 edition)
- Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- Microsoft Office профессиональный плюс 2013
- WinDjView 2.0.2

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
3. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
4. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
6. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины <http://x-student.ru/> ; <https://postnauka.ru/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
- Разработать годичный тренировочный цикл с одним макроциклом (вид спорта по выбору); Разработать годичный план с 2 и 3 макроциклами.	План разработан, казаны длительность каждого этапа
1уровень –перечислите компоненты тренировочного процесса, укажите их длительность. 2уровень: Заполните интеллект-карту (см.ниже)	Указаны все компоненты, их длительность, используется терминология
Решите тесты (см.ниже)	За правильный ответ 1б.

Тематика практических занятий.

1. Цели и задачи тренировочного процесса, терминология. Методы тренировки, специфичность тренировочной нагрузки, принцип перегрузки.
2. принцип суперкомпенсации и его применение на практике.
3. Специфические принципы тренировки.

4. Тренировочные эффекты: острый, срочный, кумулятивный, остаточный.
5. Сравнение блоковой и традиционной периодизации тренировочных программ.
6. Классификация и типы тренировочных занятий
7. Структура тренировки по видам спорта.
8. Микроциклы, типы, особенности, уровни нагрузки
9. Мезоциклы (накопительный, трансформирующий, реализующий)
10. Годичный цикл. Общие тенденции планирования тренировочной нагрузки.

VII. Материально-техническое обеспечение

Мультимедийные комплекс, интерактивная доска, лабораторное оборудования НОЦ, комплекс «Варикард», тонометр.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.			

