

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:34  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Комплекс подготовки, определяющий уровень достижений  
в спорте**

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
Физкультурное образование

Для студентов 4 курса  
*очная форма обучения*

Составитель: *Джорджевич О.Ю.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Комплекс подготовки, определяющий уровень достижений в спорте**

Цель курса: сформировать профессионально-педагогические навыки тренера для спортивных школ, школ-интернатов спортивного профиля, команд ДСО и ведомств, высших и средних специальных учебных заведений.

Задачи: будущий бакалавр должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять её на практике. Непременным условием успешной деятельности тренера является уверенное овладение навыками в избранном виде спорта (гимнастика, баскетбол, волейбол и др.) видах.

### **2. Место дисциплины в структуре АОП**

Относится к элективным дисциплинам части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. Для успешного освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные на таких предметах как: спортивные игры, теория и методика обучения базовым видам спорта, теория и методика физической культуры, менеджмент физической культуры. Информация, полученная при освоении данной дисциплины может быть использована при прохождении производственной (тренерской) практики и дальнейшей профессиональной деятельности.

**3. Объем дисциплины:** 4 зачетных единиц, 144 академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции 12 часов, практические занятия 24 часов, **самостоятельная работа:** 108 часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы ПК-3.1; ПК-3.2; ПК-3.3**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>ПК-3 Способен проводить анализ</i>	<i>Устанавливать взаимоотношения с</i>

<i>организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по её совершенствованию</i>	<i>обучающимися, их родителями для обеспечения объективного оценивания результатов деятельности обучающихся Анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля и оценки Анализирует возрастные особенности учащихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных учащихся, учащихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения</i>
--	--

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_зачет 8 семестр.

**6. Язык преподавания** русский.

**7. РПД** адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

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

**Для студентов очной формы обучения**

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции	Практич. занятия	Лаборат. занятия	
Основы распознавания спортивного раннего таланта. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте.	16	2	4		10
Проблемы адаптации в спорте.	16	2	4		10
Учет биоритмов и психофизиологических показателей при организации учебно-тренировочного процесса.	16	2	4		10
Основные положения построения подготовки юных спортсменов. Нормативные основы подготовки юных спортсменов. Построение и организационно-методические условия тренировки юных спортсменов.	24	4	8		12
Общая схема классификации	20	4	6		10

нагрузок, контроль нагрузок (текущий, этапный)					
Механизмы формирования произвольных действий. Роль второй сигнальной системы. Антиципация. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсмена.	16	2	6		8
Итого	144	16	32		60+36

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Основы распознавания спортивного раннего таланта. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Проблемы адаптации в спорте.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Учет биоритмов и психофизиологических показателей при организации учебно-тренировочного процесса.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Основные положения построения подготовки юных спортсменов. Нормативные основы подготовки юных спортсменов. Построение и организационно-методические условия тренировки юных спортсменов.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Общая схема классификации нагрузок, контроль нагрузок (текущий, этапный)	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
Механизмы формирования произвольных действий. Роль второй сигнальной системы. Антиципация. Внутренняя речь в	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание

формировании произвольных действий спортсмена.		
Основы распознавания спортивного раннего таланта. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

##### 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции

Для оценивания результатов обучения в виде *знаний* используются:

##### Типовые вопросы (правильный ответ – 1 балл)

1. На основе каких факторов строится многолетняя спортивная тренировка? Перечислить не менее 3-х факторов.
2. Каковы примерные сенситивные периоды развития физических качеств у детей? Указать возрастные границы.
3. Назовите первый этап многолетней спортивной подготовки и какой возраст этого этапа в спортивной гимнастике, плавании, баскетболе, футболе, волейболе и др. видах у юношей и девушек.
4. Как называется следующий этап, после первого этапа? Какие задачи ставит тренер на втором этапе, что целесообразно включать в программу тренировки на этом этапе?
5. На развитие каких физических качеств обращает внимание тренер на втором этапе спортивной подготовки? Сколько (количество) упражнений обязан освоить спортсмен на этом этапе?
6. Как называется третий этап в подготовке спортсмена? На какой период жизни он приходится? Какова длительность этого периода и от чего она зависит?
7. Каков общий объем нагрузки в часах на этапе предварительной подготовки и каков объем нагрузки у пловцов 8-9 лет, лыжников 9-11 лет (назовите конкретные цифры).
8. Сколько предусмотрено тренировочных дней на этапе начальной спортивной специализации и сколько их на этапе углубленной специализации?
9. Когда должно быть наименьшее повышение объема тренировочных нагрузок, в каком возрасте и почему?
10. На этапе начальной спортивной специализации работа в аэробном режиме, сколько составляет процентов? Какова доля тренировочных нагрузок в анаэробном режиме – процентное соотношение.

Для оценивания результатов обучения в виде **умений используются** :

1. С помощью теста Остберга определите хронотип группы спортсменов 15-16 лет в избранном виде спорта и разработайте тренировочный план недельного микроцикла. Используя литературные источники предложите комплекс восстановительных мероприятий в этот период и расположите их с учетом периодов работы и восстановления.  
**Критерии оценивания:** -хронотип определен правильно, план методически грамотно разработан, все (3 группы) мероприятия описаны и правильно распределены -10 баллов;- хронотип определен правильно, план составлен с незначительными недочетами, восстановительные мероприятия указаны, но не распределены – 5 баллов; - определен только хронотип – 1 балл.
2. Дайте сравнительную характеристику уровня развития базовых координационных способностей у здоровых школьников младших классов и их сверстников с различной патологией:
3. – с нарушением зрения;
4. – с нарушением речи;
5. – с нарушением слуха;
6. – с нарушением интеллекта.
7. Задание оформить в виде таблицы (5 баллов).

### Пример контрольного задания №2

Составить годовой план учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ (представить в виде таблицы)

- А) указать группу подготовки
- Б) выделить периоды подготовки
- В) указать средства и методы подготовки
- Г) составить краткую аннотацию к таблице

Средства и методы	Распределение объемов подготовки в годовом цикле				
	Период	Период	Период	Период	Объем
.....					
.....					
.....					
Объем ОФП					
Объем СФП					

### Аннотация

- Цели и задачи выбранного этапа подготовки,
- Цели и задачи каждого из периодов подготовки,
- Обоснование соответствия объема и интенсивности тренировочных нагрузок возрасту воспитанников,

- Обоснование средств и методов подготовки
- Указать «точки» контрольных процедур

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература**

- 1, Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Царик А.В.. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77242.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- 2, Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / Якимов А.М., Ревзон А.С.. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — ISBN 978-5-9500178-3-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74294.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- 3, Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 272 с. — ISBN 978-5-907225-28-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94126.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- 4, Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104664.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- 5, Мясинченко Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости [Электронный ресурс]: монография/ Мясинченко Е.Б., Крючков А.С., Фомиченко Т.Г.— Электрон. текстовые

данные.— М.: Издательство «Спорт», 2022.— 280 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/121108>.— IPR SMART, по паролю

6,Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — 3-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 228 с. — ISBN 978-5-907601-01-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123410.html> (дата обращения: 23.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7,Андреев В.В. Волевая подготовка в спорте: современные подходы / Андреев В.В., Серова Л.К.. — Москва : Издательство «Спорт», 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-907601-44-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135633.html> (дата обращения: 12.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительная литература**

Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс] : справочник / Р.Г. Дёшин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 64 с. — 978-5-906839-20-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55555.html>

Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг [Электронный ресурс] : зимние виды спорта / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 134 с. — 978-5-906839-35-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55574.html> .

Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс]: монография / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. —

### ***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер

3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znaniium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

**VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

Студент при самостоятельной работе использует лекционный материал, учебники, результаты практических занятий. Изучение дисциплины проходит по разделам и темам. Студент **должен знать**: основные понятия и термины, относящиеся к данной теме: реабилитация, травма, восстановление, спортивное питание, терапия, физиотерапия и т.д.

Студент **должен уметь**: проводить анализ предложенных данных, разрабатывать различные программы реабилитации спортсменов с учетом возраста, пола, вида спорта и т.д.

**Форма отчета.**

Знания и умения, полученные при самостоятельном изучении, а также знания, полученные на практических занятиях по данной дисциплине, используются студентами в процессе прослушивания лекционного курса и при подготовке к зачету. Наличие знаний и умений проверяется путем тестирования по разделам, проверки результатов практических работ, а также на зачете по билетам.

*Требования к рейтинг-контролю.*

Курс изучается на протяжении одного семестра. Знания студентов оцениваются в 2 этапа (модуля), исходя из 100 баллов. За 1-й модуль студент может получить по 40 баллов, за 2-й 60.

## **VII. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

*Мультимедийная аппаратура, таблицы.*

## **VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих ***специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения:***

– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;

– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания них.

В процессе преподавания дисциплины используются ***адаптационные и вспомогательные технологии***, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдение эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещения и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

***Учебно-методические материалы*** для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах,

адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

***При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения*** по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов

на компьютере, устно).

**В ходе проведения промежуточной аттестации** предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;
- увеличение продолжительности проведения аттестации;
- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

**IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	Литература	Обновлен список основной литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.