ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.03 совершенствование тренировочного процесса (модуль):

**Б1.В.03.ДВ.01.02 ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)**

Направление подготовки **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) **Управление системой подготовки спортсменов**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ПК-1 | Способен формировать, развивать и поддерживать спортивный потенциал лиц, проходящих спортивную подготовку | ИПК -1.1. знает основные методы и методики моделирования спортивной тренировки  ИПК – 1.2 умеет применять средства спортивной тренировки для решения различных задач спортивной подготовки  ИПК – 1.3 владеет навыками управлять процессом спортивной тренировки в нестандартных ситуациях |
| ПК-2 | Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | ИПК – 2.1 знает требования к содержанию и особенности специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки  ИПК – 2.2 умеет применять средства специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки  ИПК – 2.3 владеет методиками развития и совершенствования специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки в соответствии с программами спортивной подготовки |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего знаниями, умениями, навыками технических и технико-тактических действий, владеющего методами и методическими приемами, современными средствами подготовки спортсменов в индивидуальных видах спорта и профессиональными компетенциями, необходимыми в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* изучить техническую и тактическую подготовку в структуре спортивной подготовки индивидуальных видов спорта;
* изучить методику обучения техническим и тактическим действиям в индивидуальных видах спорта;
* сформировать умения, подбирать и применять современные средства и методы обучения технике и тактике в индивидуальных видах спорта;
* сформировать умения, выявлять ошибки при выполнении технических и технико-тактических действий занимающихся, применять средства, методы и методические приемы по их устранению.

Дисциплина «Техническая и технико-тактическая подготовка спортсменов (индивидуальные виды спорта)» является дисциплиной по выбору обучающегося, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в состав модуля Совершенствование тренировочного процесса. Изучение дисциплины тесно связано и проходит одновременно с изучением дисциплины «Планирование и моделирование спортивной подготовки». Полученные знания могут быть использованы при освоении дисциплин «Физическая подготовка спортсменов (индивидуальные виды спорта)», «Технические средства в подготовке спортсменов (индивидуальные виды спорта)», при прохождении производственной практики, написании выпускной квалификационной работы.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа (*1 зачетная единица составляет 36 академических часов*).

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **24** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/16 | -/2 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **107** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** | |
| контактная работа | 2,35 | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **144/4** | |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1. | Исходные понятия предмета. Взаимосвязь физических качеств с техническими и технико-тактическими действиями в индивидуальных видах спорта. |
| 2. | Особенности обучения технике занимающихся разных возрастов, пола, подготовленности в индивидуальных видах спорта. Особенности проведений учеб-но-тренировочного процесса по с занимающимися различного возраста, пола, подготовленности. |
| 3. | Тактика в индивидуальных видах спорта и ее значение |
| 4. | Специфические средства и методы тактической подготовки |
| 5. | Значение квалифицированного судейства в показе высоких спортивных результатов. |
| 6. | Значение квалифицированного судейства в показе высоких спортивных результатов. |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Тактика в индивидуальных видах спорта и ее значение | Практические занятия | решение ситуационных задач, работа в группах | Моделирование спортивной ситуации |
| 2. | Специфические средства и методы тактической подготовки | Практические занятия | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 3. | Значение квалифицированного судейства в показе высоких спортивных результатов | Практические занятия | решение ситуационных задач, учебное судейство | - |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Взаимосвязь физических качеств с техническими и технико-тактическими действиями в индивидуальных видах спорта.
2. Особенности обучения технике занимающихся разных возрастов, пола, подготовленности в индивидуальных видах спорта.
3. Тактика в индивидуальных видах спорта и ее значение (на примере одного вида спорта)
4. Специфические средства тактической подготовки
5. Специфические методы тактической подготовки
6. Роль и обязанности судей в индивидуальных видах спорта. Методика судейства.

**5.2 Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

1. Фазовая структура техники.
2. Методика обучения технике.
3. Анализ подготовительных, подводящих и специальных упражнений, применяемых при обучении техническим действиям.
4. Методика подбора упражнений к подготовительной, основной и заключительной части занятия по обучению и закреплению техники.
5. Тактические знания спортсмена. Принципы и рациональные формы тактики.
6. Создание целостного представления о спортивном поединке.
7. Формирование индивидуального стиля ведения спортивной борьбы.
8. Единство формирования тактических знаний и тактического мышления. Общая и специальная тактическая подготовка.
9. Тактически формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений.
10. Использование тактических упражнений в облегченных; в усложненных условиях; в условиях максимально приближенным к соревновательным.
11. Методические подходы, воплощаемые в тактических упражнениях.
12. Методы совершенствования тактического мышления.

**5.3 Примерные темы рефератов**

1. Индивидуальная тактика в легкой атлетике (беговые дисциплины)
2. Командная тактика в легкой атлетике (беговые дисциплины)
3. Индивидуальная тактика в лыжных гонках
4. Командная тактика в лыжных гонках
5. Индивидуальная тактика в биатлоне
6. Командная тактика в биатлоне
7. Индивидуальная тактика в велоспорте
8. Командная тактика в велоспорте
9. Технико-тактическая подготовка в плавании
10. Технико-тактическая подготовка в спортивной гимнастике
11. Технико-тактическая подготовка в художественной гимнастике
12. Технико-тактическая подготовка в фигурном катании
13. Технико-тактическая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина
14. Технико-тактическая подготовка в прыжках в воду
15. Технико-тактическая подготовка в единоборствах (один вид на выбор)
16. Технико-тактическая подготовка в тяжелой атлетике/ пауэрлифтинге
17. Технико-тактическая подготовка в танцевальном спорте/ чир-спорте
18. Технико-тактическая подготовка в горнолыжных видах спорта
19. Технико-тактическая подготовка в санном спорте/ бобслее/ скелетоне
20. Методика судейства (на примере одного вида спорта) и его значение для тактики спортивной борьбы.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-2 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов. |
| 2. | Темы 3-4 | Разработка плана-конспекта тренировочного занятия по технико-тактической подготовке в избранном командном виде спорта. |
| 3. | Темы 3-5 | Проверка реферата |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС  (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений | Матвеев, Лев Павлович. | СПб. : Лань; Омега-Л, 2004 | 2004 | + |  |
| 2. | Социология физической культуры и спорта [Текст] : учебник / | Столяров, Владислав Иванович | М. : Флинта: Наука, | 2004 | + |  |
| 3. | Организация учебно-практической деятельности студентов по дисциплине "Легкая атлетика" [Текст] : учебно-метод. пособие | Ильина, Ирина Анатольевна. | СПб. : ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2012 | + |  |
| 4. | Педагогика физической культуры [Текст] : учебное пособие для преподав.и студ. фак-тов физ. культкрыпед. вузов. Ч. 1 / Б. А. Ашмарин, А. Г. Граф [и др.]. ; ред. Б. А. Ашмарин | Ашмарин, Борис Андреевич. | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ | 1999 | + |  |
| 5. | Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по дисциплине "Теория и методика физ. культуры", напр. подготовки "Физ. культура" , "Пед. образование" (квалиф. -бакалавр) | Кадыров, Равель Мингараевич. | Москва :Кнорус | 2016 | + |  |
| 6. | Теория измерений и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте [Текст] : учеб.пособие / Е.Э. Червякова; В.В. Прохоренко | Червякова, Елена Эдуардовна | СПб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, | 2006. | + |  |
| 7. | Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура" | Петров Павел Карпович | М. :Academia | 2008 | + |  |
| 8. | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и по специальности "Физическая культура и спорт" | Матвеев Лев Павлович | М. : Советский спорт | 2001 | + |  |
| 9. | Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. [для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению бакалавриата "Физ. культура" | Караулова Лариса Константиновна | Москва : Академия | 2001 | + |  |
| 10. | [Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизмаспорт, 2012](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210424) | Иорданская Ф. А. | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 11. | [Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210423) | Губа В. П. | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 12. | Основы спортивного мастерства - | Новиков А. А. | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 13. | Психология современного спорта высших достижений | Загайнов Р. М. | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 14. | [Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) -](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210357) | Белоцерковский З. Б., Любина Б.Г | М.: Советский спорт | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека РГУФК С и Т. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
4. Официальный сайт Международной олимпийской академии. – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
5. Библиотека РГУФК. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
6. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
7. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

- игровой спортивный зал. Оснащение зала позволяет проводить учебные и тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

- тренажерный зал, оборудованный тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой. Зал оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, тренажёрами для атлетической подготовки, гантелями, штангами, гирями (16 кг, 24 кг, 32 кг), скамьями, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллиптические тренажеры, вело-тренажеры), столом для занятий армспортом

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.