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.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ 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 тренировкиИПК – 1.2 умеет применять средства спортивной тренировки для решения различных задач спортивной подготовкиИПК – 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 подготовкиИПК – 2.2 умеет применять средства специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки в соответствии с программами спортивной подготовкиИПК – 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 по физической подготовке в избранном виде спорта в рамках адаптации к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* изучить теоретические основы физической подготовки спортсменов в индивидуальных видах спорта;
* научить применять знания и навыки, полученные в процес­се обучения дисциплине, в профессиональной деятельности**;**
* научить проводить практические занятия по физической подготовке спортсменов, относящихся к командным видам спорта;
* сформировать готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятие решения;
* сформировать готовность к разработке и реализации методик, технологий и приёмов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность;
* сформировать готовность к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного опыта в профессиональной области.

Дисциплина «Физическая подготовка (индивидуальные виды спорта)» является дисциплиной по выбору обучающегося, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и входит в состав модуля Совершенствование тренировочного процесса. В период обучения в вузе полученные знания используются при прохождении учебной и производственной практик. Изучение дисциплины тесно связано с курсами «Планирование и моделирование спортивной подготовки», «Комплексный контроль в системе спортивной подготовки».

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **22** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/14 | -/2 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **149** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **180/5** |

**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. | Физическая подготовка в индивидуальных видах спорта: общая и специальная. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Организация и структура тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Терминология, применяемая в избранном виде спорта. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта. |
| 2. | Основные принципы занятий физическими упражнениями. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в командных видах спорта. |
| 3. | Особенности регламентации нагрузки и отдыха. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном индивидуальном виде спорта. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном индивидуальном виде спорта. |

**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. | Физическая подготовка в индивидуальных видах спорта: общая и специальная. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Организация и структура тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Терминология, применяемая в избранном виде спорта. Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке в избранном виде спорта. | лекция | дискуссия | - |
| практическое занятие | тренинг |
| 2. | Основные принципы занятий физическими упражнениями. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта | практическое занятие | решение ситуационных задач, работа в группах | - |
| 3. | Особенности регламентации нагрузки и отдыха. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном индивидуальном виде спорта. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном индивидуальном виде спорта. | практическая работа | решение ситуационных задач | проведение фрагмента тренировочного занятия по физической подготовке |

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

**5.1 Темы конспектов**

1. Понятие общей и специальной физической подготовки.
2. Терминология, применяемая в избранном индивидуальном виде спорта.
3. Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке в избранном виде спорта.
4. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств.
5. Методы физического воспитания.
6. Организация и структура отдельного тренировочного занятия по физической подготовке в избранном командном виде спорта.
7. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия в избранном индивидуальном виде спорта.
8. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном индивидуальном виде спорта.

**5.2 Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

1. Понятие общей и специальной физической подготовки
2. Виды тренировочных планов (перспективное, текущее, оперативное) в избранном индивидуальном виде спорта.
3. Периодизация спортивной тренировки в избранном индивидуальном виде спорта.
4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия по физической подготовке.
5. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия по физической подготовке.
6. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта.
7. Обсуждение техники безопасности в командных видах спорта.
8. Сила, методика ее воспитания в условиях спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта, значимость для индивидуальных видов спорта
9. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы
10. Быстрота, методика ее воспитания в условиях спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта, значимость для индивидуальных видов спорта
11. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты
12. Выносливость, методика ее воспитания в условиях спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта, значимость для индивидуальных видов спорта
13. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости
14. Гибкость, методика ее воспитания в условиях спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта, значимость для индивидуальных видов спорта
15. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости
16. Ловкость, методика ее воспитания в условиях спортивной подготовки в индивидуальных видах спорта, значимость для индивидуальных видов спорта
17. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости
18. Нагрузка и отдых.
19. Педагогический анализ тренировочного занятия по физической подготовке в избранном виде спорта.
20. Разработка программы по педагогическому контролю за физической подготовленностью в избранном индивидуальном виде спорта.

**5.3 Примерные темы рефератов**

1. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике
2. Развитие ловкости в легкой атлетике
3. Развитие выносливости в легкой атлетике
4. Развитие быстроты в легкой атлетике
5. Развитие гибкости в легкой атлетике
6. Развитие скоростно-силовых качеств в лыжных гонках и биатлоне
7. Развитие ловкости в лыжных гонках и биатлоне
8. Развитие выносливости в лыжных гонках и биатлоне
9. Развитие быстроты в лыжных гонках и биатлоне
10. Развитие гибкости в лыжных гонках и биатлоне
11. Развитие скоростно-силовых качеств в художественной гимнастике
12. Развитие ловкости в художественной гимнастике
13. Развитие выносливости в художественной гимнастике
14. Развитие быстроты в художественной гимнастике
15. Развитие гибкости в художественной гимнастике
16. Развитие скоростно-силовых качеств в единоборствах (один вид на выбор)
17. Развитие ловкости в единоборствах (один вид на выбор)
18. Развитие выносливости в единоборствах (один вид на выбор)
19. Развитие быстроты в единоборствах (один вид на выбор)
20. Развитие гибкости в единоборствах (один вид на выбор)
21. Развитие скоростно-силовых качеств в конькобежном спорте
22. Развитие ловкости в конькобежном спорте
23. Развитие выносливости в конькобежном спорте
24. Развитие быстроты в конькобежном спорте
25. Развитие гибкости в конькобежном спорте
26. Развитие силы в тяжелой атлетике
27. Развитие ловкости в тяжелой атлетике
28. Развитие выносливости в тяжелой атлетике
29. Развитие быстроты в тяжелой атлетике
30. Развитие гибкости в тяжелой атлетике
31. Развитие скоростно-силовых качеств в плавании
32. Развитие ловкости в плавании
33. Развитие выносливости в плавании
34. Развитие быстроты в плавании
35. Развитие гибкости в плавании

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-3 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов. Устный опрос |
| 2. | Темы 2-3 | Разработка плана-конспекта тренировочного занятия по физической подготовке в избранном индивидуальном виде спорта. |
| 3. | Тема 2 | Проверка реферата |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Координационная подготовка спортсменов | Горская, И.Ю. Аверьянов И.В Кондаков А.М | Омск: Издательство СибГУФК,  | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)  |
| 2. | Теория и методика физической культуры и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Академия | 2013 | + |  |
| 3. | Теория и методика юношеского спорта | Никитушкин В.Г. | М.: Физическая культура | 2010 | + |  |
| 4. | Организация учебно-практической деятельности студентов по дисциплине "Легкая атлетика» | Ильина И. А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина,  | 2012 | + |  |
| 5. | Подготовительная часть занятия по легкой атлетике | Ильина И. А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина,  | 2013 | + |  |
| 6. | Специальные упражнения легкоатлета | Ильина И.А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина | 2013 | + |  |

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

1. Российская государственная библиотека. – Режим допуска: <http://www.nlr.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека РГУФК С и Т. – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru>
3. Библиотека ВГПУ. – Режим допуска: <http://lib.vspu.ac.ru>
4. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим допуска: <http://ihtik.lib.ru>
5. Официальный сайт Международной олимпийской академии. – Режим допуска: <http://www.ioa.org.gr>
6. Библиотека РГУФК. – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru>
7. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
8. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – Режим допуска: <http://www.olympic.ru>
10. Библиотека «Социология, психология, управление». – Режим допуска: <http://soc.lib.ru/su>
11. Информационное спортивное агентство. – Режим допуска: <http://sportcom.ru>
12. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму. – Режим допуска: <http://www.sportsovet.ru>
13. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим допуска: <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 (маркерной) 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 настольному теннису, легкой атлетике, гимнастике и др.

- тренажерный зал. Оборудован тренажерным комплексом для проведения учебных и секционных занятий силовой подготовкой, оснащен профессиональным тяжелоатлетическим помостом, современной кардиозоной (кардиотренажеры – беговые дорожки, эллиптические тренажеры, вело-тренажеры).

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.