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 Современные технологии организации физкультурно-спортивной работы (модуль):

**Б1.В.03.ДВ.01.02 МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Спортивные и физкультурно-оздоровительные**

**технологии**

(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-3 | Способен организовывать образовательную деятельность в процессе обучения с учетом возрастных, психолого-физиологических и образовательных потребностей обучающихся | ИПК – 3.1 знает возрастные, психолого-физиологические и образовательные потребности обучающихсяИПК – 3.2 умеет оценить психологическое, физическое состояние обучающегосяИПК-3.3 владеет методиками организации образовательной деятельности в условиях общего и дополнительного образования с учетом возрастных, физиологических, психологических, возрастных особенностей обучающихся |
| ПК-6 | Способен организовывать дополнительное образование детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности | ИПК-5.1 знает особенности межличностных коммуникаций, становления коллектива, межнациональных отношений, ИПК – 5.2 умеет строить деловые отношения с членами коллектива, использовать способы решения конфликтных ситуаций, адекватно оценивать культурные различияИПК – 5.3 владеет методами управления профессиональными коллективами с учётом требований к реализации программ дополнительного образования |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовка квалифицированных тренеров. Формирование у обучающихся теоретических знаний, практических умений и навыков, позволяющих рационально выстраивать многолетний учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов, основываясь на современных тенденциях развития спорта.

Задачи дисциплины:

* овладение эффективными методами по использованию различных моделей, характеризующих структуру соревновательной деятельности, морфофункциональных моделей спортсменов, моделей, отражающих продолжительность и динамику становления спортивного мастерства.

Учебная дисциплина «Моделирование спортивной тренировки в условиях дополнительного образования» входит в состав модуля Современные технологии организации физкультурно-спортивной работы, относящегося к части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина относится к дисциплинам по выбору обучающегося. Данная учебная дисциплина базируется на знаниях теории и методики физической культуры, знаний основ подготовки квалифицированных спортсменов, знаний и умений по осуществлению комплексного контроля в спортивной тренировке, знаний основных закономерностей адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, полученных на предыдущей ступени образования. Данная дисциплина является структурообразующей научной дисциплиной для системы подготовки высококвалифицированных тренеров. В период обучения используется для обеспечения научно-исследовательской работы и подготовки выпускной квалификационной работы.

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

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

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **34** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | -/26 | -/6 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **74** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **36** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 33,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **144/4** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

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 | -/4 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **109** |
| **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. | Научно-методические основы моделирования процесса подготовки спортсменов |
| 2. | Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена |
| 3. | Методы оценки возможностей спортсменов и критерии спортивного отбора |
| 4. | Моделирование соревновательной деятельности и подготовка в зависимости от индивидуальных особенностях спортсменов |
| 5. | Модельные характеристики соревновательной деятельности |
| 6. | Моделирование тренировочного процесса спортсменов |
| 7. | Моделирование тренировочных занятий и их частей, отдельных тренировочных упражнений и их комплексов |

**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. |  Применение методов моделирования в учебно-тренировочном процессе спортсменов на этапе предварительной подготовки | лекция |  | - |
| практическая работа | дискуссия |
| 2. |  Применение модельных характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов | практическая работа | решение ситуационных задач, работа в группах | Разработка модельной характеристики учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Методы оценки возможностей спортсменов в различных видах спорта | лекция |  | - |
| практическая работа | анализ |
| 4. | Включение модельных характеристик в учебно-тренировочное занятие | лекция |  | Проведение учебно- тренировочного занятия с включением модельных характеристик |
| практическая работа | практическое выполнение |
| 5. | Применение стандартных модельных разработок в процессе планирования учебно-тренировочного процесса | практическая работа | дискуссия | - |
| лекция |  |

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

**5.1. Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

*Тема 1. Применение методов моделирования в учебно-тренировочном процессе спортсменов на этапе предварительной подготовки.*

1. Определение и применение модельных характеристик соревновательной деятельности в игровых видах спорта.
2. Определение и применение модельных характеристик в циклических видах спорта.

3. Определение и применение модельных характеристик соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

*Тема 2. Применение модельных характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.*

1. Учёт индивидуальных особенностей спортсмена в циклических видах спорта.
2. Учёт индивидуальных особенностей спортсмена в единоборствах.
3. Учёт индивидуальных особенностей спортсмена в видах спорта со сложной координацией.
4. Учёт индивидуальных особенностей спортсмена в спортивных играх.

*Тема 3. Методы оценки возможностей спортсменов в различных видах спорта.*

1. Классификация методов оценки двигательных возможностей спортсменов.
2. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в видах спорта со сложной координацией.
3. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в циклических видах спорта.
4. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в единоборствах.
5. Разработка программы по оценки двигательных возможностей спортсменов в спортивных играх.

*Тема 4. Включение модельных характеристик в учебно-тренировочное занятие.*

1. Соответствие технической сложности выполняемых технико-тактических действий.
2. Соответствие с превалирующей зоной мощности физической нагрузке

*Тема 5. Применение стандартных модельных разработок в процессе планирования учебно-тренировочного процесса.*

1. Модели отдельных упражнений и групп упражнений.
2. Модели отдельных учебно-тренировочных занятий.
3. Модели микроциклов.
4. Модели макроциклов и длительных многолетних этапов учебно-тренировочного процесса.

**5.2. Темы конспектов**

Темы конспектов самостоятельно разработанных учебно-тренировочных занятий или их частей.

1. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в спортивных играх (футболе, гандболе, флорболе, волейболе, баскетболе).
2. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в лёгкой атлетике.
3. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.
4. Моделирование соревновательной деятельности в плавании.
5. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в стрелковых видах спорта.
6. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в художественной гимнастике.
7. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в силовых видах спорта (пауэрлифтинге, бодибилдинге, армспорте, перетягивании каната, гиревом).
8. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в единоборствах (боксе, борьбе, различных видах каратэ).
9. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в лыжном спорте.
10. Моделирование характеристик соревновательной деятельности в теннисе, бадминтоне.

**5.3. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

* + - 1. Особенности процесса срочной и долговременной адаптации спортсменов различных возрастных категорий.
			2. Проблемы, возникающие при разработке групповых моделей соревновательной деятельности.
			3. Проблемы, возникающие при разработке групповых моделей подготовленности спортсменов.
			4. Компоненты общей физической подготовки и специальной физической подготовки.
			5. Методы освоения стандартной и индивидуальной техники физических упражнений.
			6. Особенности модельных характеристик циклических видов спорта с проявлением выносливости.
			7. Характерные особенности процесса освоения сложных технических действий спортсменов, имеющих опыт спортивной деятельности.
			8. Особенности модельных характеристик циклических спринтерских видов спорта.
			9. Моделирование тренировочной деятельности спортсменов непосредственно в последний период перед соревнованием.
			10. Особенности модельных характеристик скоростно-силовых видов спорта.
			11. Особенности модельных характеристик видов спорта со сложной координации движений.
			12. Особенности модельных характеристик спортивных игр.
			13. Особенности модельных характеристик единоборств.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1 | Устный опрос  |
| 2. | Тема 2 | Проверка практической работы по подбору тестов, определяющих уровень подготовленности спортсменов в избранном виде спортаУстный опрос |
| 3. | Тема 3-5 | Устный опрос  |
| 4. | Тема 4 | Проверка практической работы по разработке плана различных частей учебно-тренировочного процессаУстный опрос  |
| 5. | Тема 5 | Экспертная оценка практического задания (Практическое проведение учебно-тренировочного занятия с включением модельных характеристик)  |

**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 и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Академия | 2013 | + |  |
|  2. | Теория и методика физического воспитания и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Академия | 2010 | + |  |
| 3. | Теория и методика юношеского спорта | Никитушкин В.Г. | М. : Советский спорт | 2010 | + |  |
| 4. | Лёгкая атлетика | Жилкин А.И. | М.: Академия | 2007 | + |  |

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

1. Туревский И.М. Моделирование тренировки юных спортсменов разной направленности с позиций структуры психофизической подготовленности. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1342>
2. Чеснова Е.Л. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке. – Режим доступа: <http://nashaucheba.ru>
3. **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 студенты используют следующие программные средства:

Microsoft Word;

Microsoft Excel

Microsoft [Power Point](https://officeapplications.net/microsoft-powerpoint/)

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

Информационно-справочные системы не используются.

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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 которого 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, 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.