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.О.03 актуальные вопросы спортивной подготовки (модуль):

**Б1.О.03.02 ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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) |
| УК-2 | Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла | ИУК -2.1 знает принципы формирования концепции проекта в рамках обозначенной проблемы; основные требования, предъявляемые к проектной работе и критерии оценки результатов проектной деятельности  ИУК – 2.2 умеет разрабатывать концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы, формулируя цель, задачи, актуальность, значимость (научную, практическую, методическую и иную в зависимости от типа проекта), ожидаемые результаты и возможные сферы применения; уметь предвидеть результат деятельности планировать действия для достижения данного результата; прогнозировать проблемные ситуации и риски в проектной деятельности.  ИУК 2.3 владеет навыками составления плана-графика реализации проекта в целом и плана-контроля его выполнения; навыками конструктивного преодоления возникающих разногласий и конфликтов. |
| ОПК-9 | Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта | ИОПК – 9.1 знает структуру и содержание методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта  ИОПК – 9.2 умеет разработать методическую документацию в области физической культуры и массового спорта  ИОПК - 9.3 владеет способами методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта |
| 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-3 | Способен планировать, организовывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся | ИПК – 3.1 знает требования к организации и планированию спортивной подготовки  ИПК – 3.2 умеет составлять планы спортивной подготовки  ИПК – 3.3 владеет методами анализа результатов подготовки занимающихся |

**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.
* в результате освоения дисциплины студенты должны знать теоретические основы построения процесса подготовки спортсменов в разных видах спорта. Знать структуру подготовки в профилирующем виде спорта; модели характеризующие уровень различных сторон подготовленности спортсмена в данном виде спорта; основные критерии спортивного отбора; морфофункциональные модели организма спортсмена, которые обеспечивают достижение заданного уровня спортивного мастерства; модели отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане; модели крупных структурных образований тренировочного процесса, его этапов и отдельных учебно-тренировочных занятий.
* обучающиеся должны уметь реализовывать разработанные модели учебно-тренировочного процесса учитывая специфику их применения и возможные ограничения. Обучающиеся должны уметь определять степени детализации моделей, т. е. число параметров, включаемых в модель, характер связей между ними и виды управляющих воздействий на систему. Должны уметь определять продолжительность времени моделирования, для достижения появлений необходимых признаков данного явления.
* обучающиеся должны владеть навыками разработки документов по планированию учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. Владеть умениями планировать крупные структурные образования и тренировочные этапы учебно-тренировочного процесса.

Учебная дисциплина «Планирование и моделирование спортивной подготовки» входит в состав модуля Актуальные вопросы спортивной подготовки обязательной части программы магистратуры. 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. Данная дисциплина является структурообразующей научной дисциплиной для системы подготовки высококвалифицированных тренеров. В период обучения используется для обеспечения научно-исследовательской практики и подготовки выпускной квалификационной работы.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные 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):** | **20** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 4/10 | -/6 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **115** | |
| **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.)** | **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 планирования 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 особенностей спортсменов |
| 5. | Модельные характеристики соревновательной деятельности |
| 6. | Планирование тренировочного процесса спортсменов |
| 7. | Планирование и разработка 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 тренировочного процесса |
| 3. | Методы оценки возможностей спортсменов и критерии спортивного отбора | лекция |  | - |
| практическая работа | дискуссия |
| 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 Темы конспектов**

1. Применение метода моделирования в процессе подготовки спортсменов в игровых видах спорта.
2. Применение метода моделирования в процессе подготовки спортсменов в циклических видах спорта.
3. Применение метода моделирования в процессе подготовки спортсменов в единоборствах.
4. Применение метода моделирования в процессе подготовки спортсменов в видах спорта со сложной координацией.

**5.2 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.

**5.3. Темы для определения понятийного аппарата исследования**

1. Модели отражающие структуру соревновательной деятельности.
2. Модели тренировочных этапов.
3. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса.
4. Морфофункциональные модели, отражающие достижение заданного уровня мастерства.
5. Модели физической подготовленности спортсменов.
6. Соревновательные модели.
7. Планирование спортивной подготовки.
8. Классификации видов спота.
9. Виды спортивной подготовки.
10. Формирование техники соревновательных упражнений.

**5.4 Перечень примерных 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 спорта  Устный опрос |
| 3. | Темы 3-5 | Устный опрос |
| 4. | Тема 6 | Проверка практической работы по разработке плана различных частей учебно-тренировочного процесса  Устный опрос |
| 5. | Тема 7 | 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. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн – Режим доступа: <http://www.biblioclub.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
* Microsoft [Power Point](https://officeapplications.net/microsoft-powerpoint/)

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

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.

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.