

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1159134	Технологии спортивной подготовки

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая реабилитация	Код ОП 1. 49.04.02/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Код направления и уровня подготовки 1. 49.04.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Тарбеева Наталия Михайловна	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Технологии спортивной подготовки

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль посвящен изучению теоретических и практических вопросов системы подготовки в профессиональном спорте. Содержание модуля предусматривает формирование умений планировать, организовать, осуществлять контроль и корректировать подготовку спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, в т. ч. в избранном виде спорта. Задачей освоения дисциплины модуля является формирование знаний о современных технологиях спортивной практики и способности внедрять инновационные спортивно-педагогические технологии в тренировочный процесс.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Технологии спортивной подготовки	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	1. Адаптивные процессы при физической реабилитации
Постреквизиты и кореквизиты модуля	1. Медико-биологическое сопровождение адаптивной физической культуры

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Технологии спортивной подготовки	ПК-2 - Способность обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или	З-1 - Описывает передовой опыт спортивной подготовки в сфере адаптивного спорта и технологии его трансформации в систему подготовки спортивной сборной команды по виду адаптивного спорта

	<p>временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации</p>	<p>(спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)</p> <p>У-1 - Планирует содержание тренировочного процесса спортивной сборной команды и разрабатывает алгоритма предупреждения снижения его эффективности</p> <p>У-2 - Определяет цели и задачи тренерской работы исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды</p> <p>У-3 - Организует и координирует работу тренеров, специалистов спортивной сборной команды в тренировочном процессе</p> <p>П-1 - Анализирует отчеты тренерского состава и специалистов сборной команды об осуществлении тренировочного процесса спортсменов-инвалидов спортивной сборной команды, выявление проблем и определение алгоритмов их решения</p> <p>П-2 - Определяет и обосновывает требования к составу мероприятий, объемам и содержанию тренировочной и соревновательной нагрузки при осуществлении процесса подготовки спортсменов-инвалидов спортивной сборной команды</p> <p>П-3 - Координирует работу и осуществляет управление работой тренерского состава спортивной сборной команды с учетом индивидуальной специализации каждого тренера</p>
--	---	--

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии спортивной подготовки

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Тарбеева Наталия Михайловна	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 2 от 14.02.2022 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры
- Тарбеева Наталия Михайловна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Технологии в производстве, образовании, спорте	Понятийный аппарат технологических процессов. Конверсия образовательных технологий в спортивную деятельность.
2	Адаптация в спорте как основополагающий фактор спортивной тренировки	Теория адаптации. Теория стресса
3	Выносливость в спорте: многофакторность развития	Выносливость в спортивной деятельности. Понятийный аппарат. Проявление в различных видах спорта. Значение и многоликость выносливости в спорте. Выносливость, обеспечиваемая сердечно-сосудистой системой, мышечной системой. Дифференцированное развитие выносливости. Различные подходы к развитию выносливости. Антигликолитическая система развития выносливости. Интегральная выносливость.
4	Силовая подготовка в спорте	Анализ соревновательной деятельности. Анатомия двигательных действий в спорте. Классификация силовых способностей. методики и подходы развития силовых способностей. 5 факторов гипертрофии мышечного волокна. Развитие БМВ, ММВ. Низкоинтенсивная силовая подготовка. контроль развития силовых способностей.
5	Скоростно-силовая подготовка в спорте.	Теоретические и физиологические основы скоростно-силовых способностей спортсмена Проявление скоростно-силовых способностей и их роль в современном спорте. Возрастные и

		индивидуальные особенности проявления скоростно-силовых способностей. Методы контроля скоростно-силовых способностей на различных этапах спортивной подготовки. Методики развития скоростно-силовых способностей в современном спорте. Инновационные формы и методы развития скоростно-силовых способностей в спорте.
6	Координационные способности спортсменов.	Теоретические и физиологические аспекты координационных способностей спортсмена, и их роль в на различных этапах спортивной подготовки. Классификация КС и ловкости. Возрастные особенности проявления координационных способностей. Дифференцированные методики развития КС в современном спорте. Инновационные формы и методы развития КС.
7	Гибкость -как важное неведущее физической качество.	Виды гибкости, роль гибкости. Анатомия гибкости, методики стретчинга.
8	Интервальный тренинг в современном спорте.	Анализ функциональной стоимости в избранном виде спорта. Виды интервального тренинга по направленности воздействия. Технологии интервального тренинга. Функциональный тренинг. Кроссфит.
9	Планирование тренировочного занятия.	Планирование от крупного к мелкому (макроцикл-мезоцикл-микроцикл-тренировочное занятие). формулирование темы, направленности занятия, определение средств, методов с учетом задач, периода подготовки, возраста и состояния спортсмена. анализ конспекта тренировочного занятия.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии спортивной подготовки

Электронные ресурсы (издания)

1. Платонов, В. Н.; Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов; Издательство «Спорт», Москва; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/83625.html> (Электронное издание)
2. , Шустина, Б. Н.; Современная система спортивной подготовки : монография.; Издательство «Спорт», Москва; 2021; <http://www.iprbookshop.ru/104666.html> (Электронное издание)
3. Реуцкая, Е. А.; Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: методические рекомендации : методическое пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573668> (Электронное издание)
4. Загурский, Н. С.; Технология формирования специальной подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в макроцикле подготовки: методические рекомендации :

методическое пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573671> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Платонов, В. Н.; Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник тренера высш. квалификации].; Советский спорт, Москва; 2005 (5 экз.)
2. Платонов, В. Н.; Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность; Советский спорт, Москва; 2010 (1 экз.)
3. Бисеров, В. В., Рукина, И. В., Мухтарова, Т. Л., Банников, С. Е.; Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (21 экз.)
4. Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М., Новаковский, С. В.; Силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в новых условиях соревновательной деятельности : монография.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (3 экз.)
5. Шишкина, А. В.; Лыжные гонки XXI века: специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков : [монография].; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (2 экз.)
6. , Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2013 (101 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

Библиотека международной спортивной информации - <http://sportfiction.ru/partners/bmsi>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>

IPR books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии спортивной подготовки

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет Google Chrome	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)

		<p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	
3	Курсовая работа/ курсовой проект	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>

		<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	<p>STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)</p>
6	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>Google Chrome</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit</p> <p>RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG</p> <p>SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>