

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



Врио директора Института физического
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика спорта»

Научная специальность
«5.8.5 «Теория и методика спорта»

Форма обучения
очная

Образовательная программа высшего образования – программа подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

Форма обучения – очная

Курс – 2 курс, ОФО (3, 4 семестр)

Луганск, 2023

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спорта» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов), утвержденных 20.10.2021 № 951, паспортом научной специальности, паспортом компетенций, утвержденным Научной комиссией университета, протокол от 14.03.2023 № 7.

СОСТАВИТЕЛЬ:

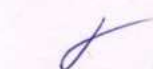
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛПГУ» Зюзюков Александр Васильевич

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания

«30» мая 2023 г., протокол № 22


Заведующий кафедрой

теории и методики физического воспитания

 А.Г. Черноштан

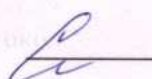
ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта «13» июня 2023 г., протокол № 10

Председатель

 А.С. Богданова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего научным отделом

 Е.Н. Санченко

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – освоение аспирантами системы научно-практических знаний, умений и формирование компетенций при изучении подготовки спортсменов в спорте высших достижений и применение их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Изучить методологию и технологию управления подготовкой спортсмена в спорте высших достижений.
2. Уметь планировать спортивную подготовку в макроцикле.
3. Осуществлять этапный контроль и вырабатывать управленческие решения.
4. Оценивать эффективность соревновательной деятельности в организации предсоревновательных и постсоревновательных мероприятий.
5. Управлять спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта.
6. Использовать современные технологии, средства и методы обеспечения подготовки спортсменов в спорте высших достижений.
7. Применять индивидуальный подход подготовки спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования – программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре.

Дисциплина «Теория и методика спорта» входит в образовательный компонент блока «2.1. Дисциплины (модули)», шифр дисциплины 2.1.1.3.

Дисциплина реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Основывается на базе дисциплин: «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», «Методология научных исследований».

Является основой для сдачи кандидатского экзамена по дисциплине «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на освоение умений и навыков использования результатов научно-исследовательской и преподавательской деятельности в решении научно-практических задач, что соотносится с результатами освоения программы аспирантуры – подготовка диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук к защите.

Аспиранты, завершившие изучение дисциплины «Теория и методика спорта», должны:

Знать:

- теорию спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в спорте;
- методы медико-биологического, педагогического, психологического контроля и врачебного контроля;
- особенности подведения спортсмена к соревнованиям;
- принципы и приемы индивидуализации физической нагрузки;
- критерии оценки эффективности технологий спортивной тренировки, методик и средств.

Уметь:

- целенаправленно использовать современные технологии подготовки с оценкой их эффективности;
- корректировать тренировочный и восстановительные процессы в зависимости от результатов собственных педагогических измерений и рекомендаций врачей, психологов или комплексной научной группы;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- планировать тактику соревновательной деятельности.

Владеть (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- опытом комплексной диагностики состояния спортсменов;
- умением использовать индивидуальный подход в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- тейперинг-технологиями;
- опытом планирования соревновательной стратегии.

Дисциплина нацелена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускника.

Общепрофессиональные:

- ОПК 1 – владение методологией и методами педагогического исследования;
- ОПК 8 – готовность к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования.

Профессиональных:

- ПК 4 – способность планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

Окончившие курс обучения по данной дисциплине должны владеть общепрофессиональными и профессиональными компетенциями.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (3, 4 семестр)

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	180 (5 зач. ед)	—
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	72	—
Лекции	36	—
Семинарские занятия	—	—
Практические занятия (в том числе интерактив)	36	—
Лабораторные работы	—	—
Контрольные работы (модули)	—	—
КСР	—	—
Курсовая работа (курсовой проект)	—	—
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	—	—
Самостоятельная работа (всего)	108	—
Форма аттестации:	Зачет	—

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Управление подготовкой спортсмена. Контроль в спортивной тренировке. Организация контроля в спортивной команде.

Предмет, сущность, содержание, научные подходы, закономерности управления. Контроль в спортивной тренировке. Виды контроля, задачи. Содержание контроля в спорте высших достижений. Выбор критериев для оценки состояния спортсмена в избранном виде спорта: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность.

Тема 2. Планирование спортивной подготовки в макроцикле. Повышение эффективности спортивных технологий.

Анализ соревновательной деятельности как отправная точка планирования подготовки высококвалифицированного спортсмена. Педагогические и биологические приемы повышения эффективности кондиционной и силовой подготовки. Психологическая готовность. Тренировки в экстремальных условиях.

Тема 3. Этапный контроль спортивной подготовки. Соревновательная и постсоревновательная деятельность.

Осуществление этапного контроля, выработка управленческих решений, индивидуализация подготовки. Соревновательная и постсоревновательная деятельность. Оценка эффективности соревновательной деятельности, организация предсоревновательных и постсоревновательных мероприятий.

Тема 4. Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта.

Особенности управления спортивной подготовкой в индивидуальных видах спорта. Особенности управления спортивной подготовкой в командных видах спорта. Особенности амплуа (специализации) в дисциплинах избранного вида спорта и индивидуализация подготовки спортсмена в зависимости от подготовленности и амплуа.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
1	Тема 1. Управление подготовкой спортсмена. Контроль в спортивной тренировке. Организация контроля в спортивной команде. Предмет, сущность, содержание, научные подходы, закономерности управления. Контроль в спортивной тренировке. Виды контроля, задачи. Содержание контроля в спорте высших достижений. Выбор критериев для оценки состояния спортсмена в избранном виде спорта: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность.	10	—
2	Тема 2. Планирование спортивной подготовки в макроцикле. Повышение эффективности спортивных технологий. Анализ соревновательной деятельности как отправная точка планирования подготовки высококвалифицированного спортсмена. Педагогические и биологические приемы повышения эффективности кондиционной и силовой подготовки. Психологическая готовность. Тренировки в экстремальных условиях.	8	
4 семестр			
3	Тема 3. Этапный контроль спортивной подготовки. Соревновательная и постсоревновательная деятельность. Осуществление этапного контроля, выработка управленческих решений, индивидуализация подготовки. Соревновательная и постсоревновательная деятельность. Оценка эффективности соревновательной деятельности, организация предсоревновательных и постсоревновательных мероприятий.	8	—
4	Тема 4. Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта. Особенности управления спортивной подготовкой в индивидуальных видах спорта. Особенности управления спортивной подготовкой в командных видах спорта. Особенности амплуа (специализации) в дисциплинах избранного вида спорта и индивидуализация подготовки спортсмена в зависимости от подготовленности и амплуа.	10	
Итого:		36	—

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр			
Тема 1. Управление подготовкой спортсмена. Контроль в спортивной тренировке. Организация контроля в спортивной команде		10	—
1	Предмет, сущность, содержание, научные подходы, закономерности управления.	2	
2	Контроль в спортивной тренировке. Виды контроля, задачи.	2	
3	Организация контроля в спортивной команде.	2	
4	Выбор критериев для оценки состояния спортсмена в избранном виде спорта: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность.	4	
Тема 2. Планирование спортивной подготовки в макроцикле. Повышение эффективности спортивных технологий		8	
5	Анализ соревновательной деятельности как отправная точка планирования подготовки высококвалифицированного спортсмена.	2	
6	Педагогические и биологические приемы повышения эффективности кондиционной и силовой подготовки.	2	
7	Психологическая готовность.	2	
8	Тренировки в экстремальных условиях.	2	
4 семестр			
Тема 3. Этапный контроль спортивной подготовки. Соревновательная и постсоревновательная деятельность.		8	—
9	Повышение эффективности спортивных технологий.	2	
10	Этапный контроль спортивной подготовки.	2	
11	Выработка управленческих решений, индивидуализация подготовки	2	
12	Оценка эффективности соревновательной деятельности, организация предсоревновательных и постсоревновательных мероприятий	2	
Тема 4. Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта		10	
13	Управление спортивной подготовкой в индивидуальных видах спорта	2	
14	Особенности управления спортивной подготовкой в командных видах спорта.	4	
15	Особенности специализации в дисциплинах избранного вида спорта	2	
16	Индивидуализация подготовки спортсмена в зависимости от подготовленности и амплуа.	2	
Итого:		36	—

4.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа аспирантов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Этапное управление в избранном виде спорта.	Проектная работа	15	—
2	Текущее управление в избранном виде спорта.	Проектная работа	15	
3	Оперативное управление в избранном виде спорта	Проектная работа	15	
4	Оперативный контроль в команде (учебно-тренировочной группе) в избранном виде спорта.	Проектная работа	15	
5	Этапный контроль в команде (учебно-тренировочной группе) в избранном виде спорта.	Проектная работа	15	
6	Планирование спортивной подготовки в макроцикле в избранном виде спорта.	Проектная работа	15	
7	Планирование спортивной подготовки в конкретном мезоцикле в избранном виде спорта.	Проектная работа	18	
Итого:			108	

4.7. Курсовые работы.

Учебным планом не предусмотрены

5. Методическое обеспечение. Образовательные технологии

Структурно-логические: в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение аспирантом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана, входящего в неё).

Технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности аспирантов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед аспирантом познавательных задач, разрешение которых позволяет активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

Технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности аспирантов, их реализацию и развитие;

Технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания дисциплины за счет объединения занятий в тематические блоки;

Технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям аспирантов;

Технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей аспирантов, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

Технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности аспирантов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация магистрантов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим семинарские занятия по дисциплине в различных формах: выполнение заданий на практических занятиях, контроль самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме *устного зачета*:

- работа на семинарских занятиях;
- написание реферата;
- самостоятельная работа;
- зачет.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Баллы, которые получают аспиранты дневной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Работа на семинарских занятиях	30
Написание реферата	20

Самостоятельная работа	20
Зачет	30
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	

Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс]. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11816> [ЭБС «Лань»]

2. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. [Электронный ресурс]. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69819> [ЭБС «Лань»]

3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79302> [ЭБС «Лань»]

б) дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73811> [ЭБС «Лань»]

2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. [Электронный ресурс]. – М.: Человек, 2007. – 272 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60565> [ЭБС «Лань»]

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: Изд-во АСТ, 2002. – 864 с. [ЗНБ УрФУ]

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высш. квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. [ЗНБ УрФУ]

6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. [ЗНБ УрФУ] [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/10839> [ЭБС «Лань»]

в) средства обеспечения освоения дисциплины.

Наличие литературы, учебно-методических пособий, доступа к сетевым ресурсам и сайтам, таким как:

- <https://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС «Консультант студента».
- <http://lib.ltsu.org> – научная библиотека ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».
- <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького.
- <https://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п.

Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места аспирантов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]