

Программу составил(и):

к.п.н., профессор, Обухов С.М.

Рабочая программа дисциплины

Планирование тренировочного процесса

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	сформировать научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по планированию тренировочного процесса, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими в практике работы тренеров низшего (массового) уровня и в частности по:
1.2	планированию содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;
1.3	разработке планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок;
1.4	планированию методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
1.5	осуществлению планированию контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.6	разработке программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биохимия мышечной деятельности
2.1.2	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.3	Теория и методика физической культуры
2.1.4	Теория спорта
2.1.5	Теория физической подготовки
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся	
ПК-1.2: Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки	
ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма	
ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы	
ПК-4.1: Способен обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом	
ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
------------	---------------

3.1.1	Основы осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.1.2	Организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.1.3	Основные правила деятельности, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма
3.1.4	Правила разработки программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.1.5	Как обеспечить психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.1.6	Основы контроля тренировочного и образовательного процессов
3.2	Уметь:
3.2.1	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.2	Обеспечить организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.2.3	Осуществлять деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма
3.2.4	Разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.2.5	Обеспечить психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.2.6	Реализовать контроль тренировочного и образовательного процессов
3.3	Владеть:
3.3.1	Осуществлением процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.3.2	Обеспечением организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.3.3	Осуществлением деятельности, направленной на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма
3.3.4	Разработкой программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.3.5	Обеспечением психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом
3.3.6	Контролем тренировочного и образовательного процессов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.4 Э3	
1.2	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э2 Э4	
1.3	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э2 Э4	
1.4	Основы планирования в спорте /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.2 Л3.5 Э4	

1.5	Основы планирования в спорте. Виды планирования. Документы планирования тренера. Планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-4.1	Л2.3Л3.2 Л3.4 Э2
1.6	Основы планирования в спорте. Виды планирования. Документы планирования тренера. Планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.2 ПК-4.1	Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э2
1.7	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э1
1.8	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э4
1.9	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э4
1.10	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Лек/	8	1	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1
1.11	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2
1.12	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы /Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э4
1.13	Построение программы занятия /Лек/	8	1	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э3
1.14	Построение программы занятия. Разработка планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Э2
1.15	Построение программы занятия. Разработка планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок /Ср/	8	4	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Э2
1.16	Построение программ микроциклов /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э4
1.17	Построение программ микроциклов /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.3Л3.4 Э3
1.18	Построение программ микроциклов /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.3Л3.4 Э3

1.19	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.20	/Пр/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.21	/Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1 Э3	
1.22	Построение программ мезоциклов /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э3	
1.23	Построение программ мезоциклов /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э3	
1.24	Построение программ мезоциклов /Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э3	
1.25	Построение годового макроцикла /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.26	Построение годового макроцикла /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.27	Построение годового макроцикла /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.28	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э3	
1.29	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э3	
1.30	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э3	
1.31	Контроль в спорте. Виды контроля /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1	
1.32	Контроль в спорте. Виды контроля /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э4	
1.33	Контроль в спорте. Виды контроля /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э4	
1.34	Приложение 1 /Контр.раб./	8	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы.

1.35	/Экзамен/	8	36	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен
------	-----------	---	----	---	--	---------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Коц Я. М.	Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры	М.: Физкультура и спорт, 1982	34
Л1.2	Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н.	Биохимия мышечной деятельности: Учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта	Киев: Олимп.лит., 2000	52
Л1.3	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры: Введение в предмет	СПб.: Лань, 2003	9
Л2.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л2.3	Курамшин Ю. Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	10
Л2.4	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	2
Л2.5	Верхошанский Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.3	Михайлова Т.В., Губа В.П.	Дневник спортсмена: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс	2
ЛЗ.5	Алиев Э.Г., Андреев С.Н.	Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска). Проектор, компьютеры, ноутбук с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в НБ СурГУ, справочным информационным правовым базам: «Гарант», «Консультант».
-----	---