

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

Н.Л. Ткаченко

«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

Леонтьева М.С.

«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.6.1 Общая теория подготовки спортсменов

научная специальность: 5.8.5. Теория и методика спорта

уровень подготовки: аспирантура

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	36 / 1 з.е.
Курс	I
Учебный семестр	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Москва, 2022

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения аспиранта и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «2.1.6.1 Общая теория подготовки спортсменов» составлена на основании пп. 12-14 Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. № 951 «Об утверждении 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)», основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по научной специальности 5.8.5. Теория и методика спорта.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и аспирантов, обучающихся по направлению подготовки 5.8.5. Теория и методика спорта.

Разработчик рабочей программы:

Доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры
ТиМСиФВ


«29» августа 2022 г.

Черкашин И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ТиМСиФВ «29» августа 2022 г.,
Протокол № 7.

И.о. заведующий кафедрой
ТиМСиФВ, кандидат
педагогических наук


«29» августа 2022 г.

Ткаченко Н.Л.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения и
контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2022 г.

Фёдорова О.В.

Ответственный за аспирантуру
кандидат педагогических наук


«29» августа 2022 г.

Захарова Н.В.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели освоения дисциплины:

- формирование систематизированных знаний в области спортивной подготовки, объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности;
- обеспечить прочное освоение аспирантами знаний, составляющих основу современной общей теории подготовки спортсменов;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности аспиранта.

1.2 Задачи дисциплины:

- осуществлять научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта;
- определять дидактические проблемы спорта, диагностировать их состояние и определять методы решения;
- разрабатывать методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта, концепции спортивного отбора;
- осуществлять индивидуальные исследования в рамках проблем периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участвовать в деятельности научных коллективов.

Дисциплина ориентирована на научно-исследовательский вид профессиональной деятельности, предусматривающую:

- постановку и решение исследовательских задач в профессиональных областях знаний;
- выполнение плановых исследовательских работ;
- организовывать практическое использование результатов научных разработок (проектов), в том числе публикации;
- продвигать результаты собственной научной деятельности, реализовывать их в процессе подготовки спортсменов разных уровней подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «2.1.6.1 Общая теория подготовки спортсменов» изучается обучающимися в рамках 2.1. Образовательного компонента ООП ВО на протяжении одного учебного семестра – 2 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Изучение дисциплины «2.1.6.1 Общая теория подготовки спортсменов» опирается на знания, полученные в курсах теории и методики физической культуры на ступенях магистратуры и специалитета.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ПК-1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-1. Способность планировать и осуществлять научные	ПК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и	Знать: – методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки

<p>исследования проблем в области методологии, теории и методики спорта, в том числе с применением возможностей цифрового образовательного пространства</p>	<p>международного опыта научных исследований в области спорта.</p>	<p>спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта. Уметь: – анализировать передовой отечественный и международный опыт научных исследований по вопросам общей теории подготовки спортсменов. Иметь практический опыт: – практической реализации основных положений результатов научно-исследовательской работы в различных спортивных учреждениях.</p>
---	--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.				Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля		Код компетенции или индикатора	
			всего	лекции	в т.ч.				в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы		
					занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³						консультации ⁴
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
1.	Тема 1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов.	5	4	2	2	2		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
2.	Тема 2. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов.	5	4	2	2	2		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
3.	Тема 3. Скелетно-мышечная система.	3	2	2	-	-		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
4.	Тема 4. Кислородтранспортная система.	3	2	2	-	-		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
5.	Тема 5. Энергообеспечение мышечной деятельности.	5	4	2	2	2		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
6.	Тема 6. Нейрорегуляция и управление двигательной деятельностью спортсменов.	3	2	2	-	-		1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.				Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора	
			всего	лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³			консультации ⁴	в рамках контактной работы		в рамках самостоятельной работы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7.	Тема 7. Психорегуляция в процессе физической подготовки спортсменов.	3	2	2	-	-	-	1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
8.	Тема 8. Возрастное развитие и физическая подготовка спортсменов.	5	4	2	2	-	-	1		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
9.	Тема 9. Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов.	4	4	2	2	-	-	-		ПТЗ.О	ПТЗ.Р	ПК-1.1
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	Зачет			ПК-1.1
	Итого	36	28	18	10	-	-	8				
	ВСЕГО:	36	28	18	10	8	8					

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Основные понятия и виды физической подготовки. Средства физической подготовки. Методы физической подготовки. Специальные принципы в системе физической подготовки спортсменов.
Тема 2. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Основы теории адаптации. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Функциональные системы организма и реакции адаптации. Функциональная и интегральная подготовленность. Свойства функциональных систем. Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация.
Тема 3. Скелетно-мышечная система.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (1 ак.ч.)	Скелетная система. Скелетные мышцы. Свойства скелетных мышц и виды мышечных сокращений. Растягивание и напряжение мышц. Суммация и синхронизация деятельности двигательных единиц. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием физических нагрузок. Активация и координация деятельности двигательных единиц. Механизмы повышения силы. Адаптация костной и соединительной ткани.
Тема 4. Кислородтранспортная система.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.) Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Система дыхания. Система крови. Сердечно-сосудистая система.
Тема 5. Энергообеспечение мышечной деятельности.	Лекция (2 ак.ч.) Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Механизмы и системы энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация кислородтранспортной системы.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 6. Нейрорегуляция и управление двигательной деятельностью спортсменов.	<p>Самостоятельная работа (1 ак.ч.)</p> <p>Лекция (2 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (0 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (1 ак.ч.)</p>	<p>Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности.</p> <p>Нейрорегуляция движений и двигательных действий. Основы управления движениями и двигательными действиями. Спортивная техника и техническая подготовленность. Основы становления и совершенствования техники движений и двигательных действий. Освоение техники движений и двигательных действий. Результативность спортивной техники. Специальные упражнения в совершенствовании спортивной техники и развитии двигательных качеств.</p>
Тема 7. Психорегуляция в процессе физической подготовки спортсменов.	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (0 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (1 ак.ч.)</p>	<p>Свойства личности. Тип интеллекта. Устойчивость мотивации. Волевые качества. Психическая напряженность. Комплексные способности психики. Тип внимания и эмоциональное возбуждение. Толерантность к боли. Толерантность к эмоциональному стрессу. Устойчивость к утомлению. Идеомоторные воздействия.</p>
Тема 8. Возрастное развитие и физическая подготовка спортсменов.	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (1 ак.ч.)</p>	<p>Возрастные зоны развития человека. Неврологическое развитие. Сенситивные периоды. Возраст и возможности анаэробных систем энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность. Силовые возможности и гибкость. Структура многолетней подготовки и физическая подготовка на ее различных этапах.</p>
Тема 9. Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов.	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p> <p>Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p> <p>Самостоятельная работа (0 ак.ч.)</p>	<p>Характеристика нагрузок. Компоненты нагрузки и их влияние на развитие реакций адаптации. Активный и пассивный отдых в режиме работы и отдыха. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Реакция на нагрузки спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции спортсменов на соревновательные нагрузки. Утомление при мышечной деятельности. Восстановление при мышечной деятельности. Динамика функциональных возможностей при мышечной деятельности и величина нагрузок. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>нагрузках различной направленности. Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий. Концентрация и сочетание нагрузок различной направленности в многолетней и годичной подготовке. Нагрузки в условиях высоких температур окружающей среды. Нагрузки в условиях низких температур окружающей среды.</p>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 25.09.2022).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234> (дата обращения: 25.09.2022).

3. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474> (дата обращения: 01.10.2022).

5.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 25.09.2022).

2. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491522> (дата обращения: 25.09.2022).

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 01.10.2022).

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492452> (дата обращения: 01.10.2022).

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>
2. Онлайн-библиотека: <http://books.google.com/books>

3. Научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>
4. «Университетская библиотека»: <http://www.biblioclub.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам <http://window.edu.ru>
6. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
7. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия №49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.
2. MS Office 2010 Russian – лицензия №49715245 от 15.02.2012г.
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows.
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: специальная аудитория с мультимедийным оборудованием, компьютер, мультимедийная система, комплект плакатов по разделам дисциплины «Теория и методика спорта», комплект видеоматериалов. Кабинет оснащен необходимыми наглядными пособиями, учебными пособиями и учебной литературой для освоения учебного курса.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки

учебной информации аспирантов-инвалидов и аспирантов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Аспирантам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры *указать наименование кафедры*.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре аспиранты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины аспирантом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам аспиранта.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Аспирантам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Аспирантам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа аспирантов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины аспирантам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Аспирантам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины *«Общая теория подготовки спортсменов»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. групповых дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Общая теория подготовки спортсменов»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
ПК-1. Способность планировать и осуществлять научные исследования проблем в области методологии, теории и методики спорта, в том числе с применением возможностей цифрового образовательного пространства	ПК-1.1. Выполняет сбор, обработку, анализ и обобщение передового отечественного и международного опыта научных исследований в области спорта.	<p>Знать: – методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта.</p> <p>Уметь: – анализировать передовой отечественный и международный опыт научных исследований по вопросам подготовки спортсменов.</p> <p>Иметь практический опыт: – практической реализации основных положений результатов научно-исследовательской работы в различных спортивных учреждениях.</p>	<i>зачет</i>

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

ОПРОС

Тема 1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов.

Основные понятия и виды физической подготовки. Средства физической подготовки. Методы физической подготовки. Специальные принципы в системе физической подготовки спортсменов.

Тема 2. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов.

Основы теории адаптации. Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Функциональные системы организма и реакции адаптации. Функциональная и интегральная подготовленность. Свойства функциональных систем. Функциональные резервы и реакции адаптации.

Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация.

Тема 3. Скелетно-мышечная система.

Скелетная система. Скелетные мышцы. Свойства скелетных мышц и виды мышечных сокращений. Растягивание и напряжение мышц. Суммация и синхронизация деятельности двигательных единиц. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием физических нагрузок. Активация и координация деятельности двигательных единиц. Механизмы повышения силы. Адаптация костной и соединительной ткани.

Тема 4. Кислородтранспортная система.

Система дыхания. Система крови. Сердечно-сосудистая система.

Тема 5. Энергообеспечение мышечной деятельности.

Механизмы и системы энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация кислородтранспортной системы. Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности.

Тема 6. Нейрорегуляция и управление двигательной деятельностью спортсменов.

Нейрорегуляция движений и двигательных действий. Основы управления движениями и двигательными действиями. Спортивная техника и техническая подготовленность. Основы становления и совершенствования техники движений и двигательных действий. Освоение техники движений и двигательных действий. Результативность спортивной техники. Специальные упражнения в совершенствовании спортивной техники и развитии двигательных качеств.

Тема 7. Психорегуляция в процессе физической подготовки спортсменов.

Свойства личности. Тип интеллекта. Устойчивость мотивации. Волевые качества. Психическая напряженность. Комплексные способности психики. Тип внимания и эмоциональное возбуждение. Толерантность к боли. Толерантность к эмоциональному стрессу. Устойчивость к утомлению. Идеомоторные воздействия.

Тема 8. Возрастное развитие и физическая подготовка спортсменов.

Возрастные зоны развития человека. Неврологическое развитие. Сенситивные периоды. Возраст и возможности анаэробных систем энергообеспечения. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность. Силовые возможности и гибкость. Структура многолетней подготовки и физическая подготовка на ее различных этапах.

Тема 9. Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов.

Характеристика нагрузок. Компоненты нагрузки и их влияние на развитие реакций адаптации. Активный и пассивный отдых в режиме работы и отдыха. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Реакция на нагрузки спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции спортсменов на соревновательные нагрузки. Утомление при мышечной деятельности. Восстановление при мышечной деятельности. Динамика функциональных возможностей при мышечной деятельности и величина нагрузок. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий. Концентрация и сочетание нагрузок различной направленности в многолетней и годичной подготовке. Нагрузки в условиях высоких температур окружающей среды. Нагрузки в условиях низких температур окружающей среды.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	если ответы на все вопросы полные, изложены в

	логической последовательности, аспирант владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно
«хорошо»	допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов
«удовлетворительно»	в ответах на все вопросы имеется одна ошибка и не более одной ошибки или ошибки отсутствуют, но допущено две или более незначительных ошибок
«неудовлетворительно»	выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно)

ЗАЧЕТ

Зачет проводится в устной форме и состоит из следующих вопросов:

1. Основные понятия и виды физической подготовки.
2. Средства физической подготовки.
3. Методы физической подготовки.
4. Специальные принципы в системе физической подготовки спортсменов.
5. Основы теории адаптации.
6. Виды адаптации.
7. Нагрузки в спорте и адаптация.
8. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте.
9. Функциональные системы организма и реакции адаптации.
10. Функциональная и интегральная подготовленность.
11. Свойства функциональных систем.
12. Функциональные резервы и реакции адаптации.
13. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации.
14. Переадаптация.
15. Деадаптация и реадаптация.
16. Скелетная система.
17. Скелетные мышцы.
18. Свойства скелетных мышц и виды мышечных сокращений.
19. Растягивание и напряжение мышц.
20. Суммация и синхронизация деятельности двигательных единиц.
21. Структурно-функциональные особенности двигательных единиц.
22. Спортивная специализация и структура мышечной ткани.
23. Изменения в мышечных волокнах под влиянием физических нагрузок.
24. Активация и координация деятельности двигательных единиц.
25. Механизмы повышения силы.
26. Адаптация костной и соединительной ткани.
27. Система дыхания.
28. Система крови.
29. Сердечно-сосудистая система.
30. Механизмы и системы энергообеспечения.
31. Алактатная система энергообеспечения.
32. Лактатная система энергообеспечения.
33. Аэробная система энергообеспечения.

34. Адаптация кислородтранспортной системы.
35. Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности.
36. Нейрорегуляция движений и двигательных действий.
37. Основы управления движениями и двигательными действиями.
38. Спортивная техника и техническая подготовленность.
39. Основы становления и совершенствования техники движений и двигательных действий.
40. Освоение техники движений и двигательных действий.
41. Результативность спортивной техники.
42. Специальные упражнения в совершенствовании спортивной техники и развитии двигательных качеств.
43. Свойства личности.
44. Тип интеллекта.
45. Устойчивость мотивации.
46. Волевые качества.
47. Психическая напряженность.
48. Комплексные способности психики.
49. Тип внимания и эмоциональное возбуждение.
50. Толерантность к эмоциональному стрессу.
51. Устойчивость к утомлению. Идеомоторные воздействия.
52. Возрастные зоны развития человека.
53. Неврологическое развитие. Сенситивные периоды.
54. Возраст и возможности анаэробных систем энергообеспечения.
55. Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения.
56. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Возраст и экономичность.
57. Силовые возможности и гибкость.
58. Структура многолетней подготовки и физическая подготовка на ее различных этапах.
59. Характеристика нагрузок. Компоненты нагрузки и их влияние на развитие реакций адаптации.
60. Активный и пассивный отдых в режиме работы и отдыха.
61. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки.
62. Реакция на нагрузки спортсменов различной квалификации и подготовленности.
63. Реакции спортсменов на соревновательные нагрузки.
64. Утомление при мышечной деятельности.
65. Восстановление при мышечной деятельности.
66. Динамика функциональных возможностей при мышечной деятельности и величина нагрузок.
67. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины.
68. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
69. Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки.
70. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий.
71. Концентрация и сочетание нагрузок различной направленности в многолетней и годичной подготовке.
72. Нагрузки в условиях высоких температур окружающей среды.
73. Нагрузки в условиях низких температур окружающей среды.

Критерии оценки ответов на зачете:

«Зачтено»	Обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его
-----------	---

	излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
«Не зачтено»	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Общая теория подготовки спортсменов

Цели дисциплины: – формирование систематизированных знаний в области спортивной подготовки, объективных закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности;

– обеспечить прочное освоение аспирантами знаний, составляющих основу современной общей теории подготовки спортсменов;

– содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности аспиранта.

Задачи дисциплины:

– осуществлять научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов спорта;

– определять дидактические проблемы спорта, диагностировать их состояние и определять методы решения;

– разрабатывать методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе подготовки спортсменов в группах родственных видов спорта и отдельных видах спорта, концепции спортивного отбора;

– осуществлять индивидуальные исследования в рамках проблем периодизации подготовки спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса, участвовать в деятельности научных коллективов.

Дисциплина ориентирована на научно-исследовательский вид профессиональной деятельности, предусматривающую:

– постановку и решение исследовательских задач в профессиональных областях знаний;

– выполнение плановых исследовательских работ;

– организовывать практическое использование результатов научных разработок (проектов), в том числе публикации;

– продвигать результаты собственной научной деятельности, реализовывать их в процессе подготовки спортсменов разных уровней подготовки.