

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта (Лыжный спорт)»

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки высшего образования
49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки:

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС

Квалификация – магистр

Форма обучения – очная, заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта (Лыжный спорт)» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению **49.04.01 - Физическая культура** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами, и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта – лыжном спорте, углубления теоретических знаний в этой области и совершенствования практических умений в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

Тренерская деятельность:

постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;

разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;

анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1 вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре и на 2 курсе в 3 семестре по очной форме обучения; на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 4 семестре и на 3 курсе в 5 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - *экзамен*.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности; Психолого-педагогические аспекты мастерства преподавания в высшей школе; История и методология науки; Логика; Информационные технологии в науке и образовании; Профессионализм в сфере ФКиС; Философия спорта.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

1) «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»

а) профессиональными (ПК):

- способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки (ПК-7);

2) «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»

а) профессиональными (ПК):

- способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);

3) «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»

а) обще профессиональными (ОПК):

- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

б) профессиональными (ПК):

- способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);
- способностью устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-10);
- способностью управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11).

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»	
Знать:	<ul style="list-style-type: none">- лыжный инвентарь основных мировых производителей, основные отличия, достоинства, недостатки. Современные лыжные смазки, особенности различных фирм (ПК-6);- материально-технические условия, педагогическое мастерство тренеров, врачебно-медицинское обеспечение, организация тренировочного процесса, научное обеспечение, система соревнований (ПК-7)- актуальные проблемы развития лыжного спорта на современном этапе (в мире, в России) (ПК-7);- материально-технические условия, педагогическое мастерство тренеров, врачебно-медицинское обеспечение, организацию тренировочного процесса, научное обеспечение, система соревнований. Особенности организации, содержания и методики проведения учебно-тренировочного процесса с лыжницами высокой квалификации (ПК-6);- адаптация организма спортсменок к большим физическим нагрузкам с учетом фаз специфического биологического цикла. Особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, обоснование величины тренировочных нагрузок по основным параметрам в системе макро-, мезо- и микроциклов с учетом развития физических (общих и специальных) качеств и целесообразности использования основных и вспомогательных средств тренировки (ПК-7);- состояние научно-методического обеспечения подготовки в лыжном спорте. Организация и содержание программы по работе комплексных научных групп. Совершенствование организационных и материально-технических основ подготовки. Оптимизация планирования тренировочного

процесса. Прогнозирование спортивных достижений. Разработка рекомендаций и коррекций тренировочного процесса. Педагогические и медико-биологические аспекты обеспечения подготовки спортсменов. Этапные комплексные обследования (ЭКО), углубленные медицинские обследования (УМО), текущие обследования, оперативный контроль (ПК-6);

- организацию и проведение международных (FIS) и российских соревнований (1-й категории) по лыжному спорту. Классификация соревнований. Организация, трассы, их соответствие, средства для подготовки лыжных трасс, их подготовка, подготовка стадионов. Требования к участникам соревнований. Особенности в правилах проведения соревнований по различным видам лыжного спорта (ПК-7);
- современные аспекты технико-тактической подготовки лыжников высокой квалификации. Взаимосвязь и взаимозависимость технической и тактической подготовки. Основные особенности владения техническими приемами в зависимости от условий. Методика повышения технического мастерства лыжников на этапах спортивного совершенствования. Системность и преемственность этапов обучения и совершенствования техники передвижения на лыжах, средства и методы. Модельные характеристики техники (ПК-6);
- методику повышения технического мастерства лыжников на этапах спортивного совершенствования. Системность и преемственность этапов обучения и совершенствования техники передвижения на лыжах, средства и методы. Модельные характеристики техники в различных видах лыжного спорта (ПК-6);
- объем, интенсивность, методы спортивной тренировки лыжников высокой квалификации в различных видах лыжного спорта. Критерии определения величины тренировочной нагрузки, оптимизация параметров нагрузки. Планирование нагрузки по режимам и средствам тренировки в микро, мезо и макроциклах у лыжников высокой квалификации в различных видах лыжного спорта (ПК-6);
- педагогический контроль в лыжном спорте – его значение, этапность, системность, самоконтроль, контрольно-педагогическое тестирование. Оценка скоростных и силовых возможностей, силы, силовой и специальной выносливости, координационных способностей. Контроль соревновательной деятельности. Педагогический контроль в лыжном спорте – его значение, этапы, системность, самоконтроль, контрольно-педагогическое тестирование. Оценка скоростных и силовых возможностей, силы, силовой и специальной выносливости, координационных способностей. Контроль соревновательной деятельности. Углубленные медико-биологические обследования, этапные комплексные обследования, оперативные и текущие наблюдения. Оценка изменения функционального состояния, методика определения работоспособности. Учет личностных качеств спортсмена (ПК-6);
- структуру многолетней тренировки и определяющие ее факторы. Этапы многолетней спортивной тренировки. Определение возрастных границ, являющихся оптимальными для демонстрации наивысших результатов в лыжном спорте. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки (ПК-6);
- направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке. Динамика нагрузок в многолетние тренировки лыжников. Периодизация спортивной тренировки, фазы развития спортивной формы, принципы планирования, контроль за реализацией, коррекция тренировочного процесса (ПК-7);
- психологическая подготовка в лыжном спорте. Связь с другими сторонами

	<p>подготовки. Цели, задачи, методы, средства, контроль за психическим состоянием спортсмена. Психологические особенности соревновательной деятельности лыжников. Методы коррекции различных психологических состояний (ПК-6), (ПК-7);</p> <p>- определение понятия эталонирования в лыжном спорте. Спортивно-технический результат – интегральный показатель степени подготовленности спортсмена. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Модельные характеристики подготовленности. Динамика показателей подготовки по основным параметрам вплоть до высших достижений – эталонный блок (банк) данных для других спортсменов и тренеров, необходимый для разработки и реализации еще более эффективной программы подготовки. Методика разработки эталонирования в средствах специальной подготовки, определение модельных характеристик по основным аспектам подготовки лыжников (ПК-7);</p> <p>- особенности методики тренировки в среднегорье в подготовительном и соревновательном периодах. Особенности организации и проведения тренировочного процесса в условиях высокогорья. Факторы, влияющие на акклиматизацию, этапы акклиматизации и их продолжительность, рекомендуемая величина нагрузки, построение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Характеристика глетчеров, важность их использования в подготовке лыжников. Методика и содержание тренировочного процесса на глетчерах. Поясная адаптация, ее роль в подготовке лыжников (ПК-6).</p>
<p>Уметь:</p>	<p>- выбрать необходимый инвентарь для участия в соревнованиях ориентируясь на основные критерии (ПК-6);</p> <p>- оперировать современной информацией о системе многолетней подготовки спортсменов на основе её критического осмысления; выявлять сходства и различия в постановке задач по видам подготовки для спортсменов различной квалификации; выявлять достоинства и недостатки, сравнивая традиционные и современные подходы к логике распределения задач в системе многолетней подготовки спортсмена; ранжировать задачи многолетней подготовки спортсмена по степени важности их реализации; подбирать адекватные пути решения задач многолетней подготовки спортсмена с учётом его уровня подготовленности на каждом этапе (ПК-6);</p> <p>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7);</p> <p>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7);</p> <p>- нормировать физические и эмоциональные нагрузки спортсменов высокой квалификации с отличиями от нормальных величин функциональных показателей (ЧСС, АД и др.) (ПК-6);</p> <p>- ранжировать задачи многолетней подготовки спортсмена по степени важности их реализации; подбирать адекватные пути решения задач многолетней подготовки спортсмена с учётом его уровня подготовленности на каждом этапе. (ПК-6);</p> <p>- корректировать поведение спортсмена (в том числе применение допинга), проводить его профилактику; управлять учебно-тренировочным процессом в условиях нестандартного режима жизни спортсменов [восстановления после травм, совмещения спорта с другим видом деятельности (учебной; трудовой,</p>

	<p>в том числе с ночными сменами (ПК-7);</p> <ul style="list-style-type: none"> - модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом; нормировать физические и эмоциональные нагрузки спортсменов высокой квалификации с отличиями от нормальных величин функциональных показателей (ЧСС, АД и др.) (ПК-7); - управлять учебно-тренировочным процессом в условиях нестандартного режима жизни спортсменов (восстановления после травм, совмещения спорта с другим видом деятельности) учебной; трудовой, в том числе с ночными сменами (ПК-7);
<p>Владеть:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - технологиями подготовки лыжного инвентаря к всероссийским и международным соревнованиям (ПК-6); - опытом поиска и применения актуальных методов и технологий определения приоритетных задач профессиональной (тренерской) деятельности (ПК-6); - опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику ранжирования задач многолетней подготовки спортсмена по степени важности (ПК-6); - оперировать современной информацией о системе многолетней подготовки спортсменов на основе её критического осмысления (ПК-9); - модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7); - опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена; опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-9); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7); - опытом поиска и применения актуальных методов и технологий определения приоритетных задач профессиональной (тренерской) деятельности, опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена (ПК-7); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-6).
<p>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</p>	

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - задачи, средства, методы, методические приёмы и формы по видам подготовки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-4); - особенности макроструктуры, мезоструктуры и микроструктуры тренировочного процесса для спортсменов различной квалификации (ПК-4); - планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-4); - результаты современных психолого-педагогических исследований (ПК-4); - методические основы диагностики и разрешения конфликтов (ПК-4); - современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения для управления своим физическим и психическим состоянием (ПК-4).
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - проводить сравнительный анализ передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов различной квалификации в процессе тренировки (ПК-4); - разрабатывать модели построения многолетней тренировки (ПК-4); - планировать учебно-тренировочный процесс для спортсменов различной квалификации на перспективном, текущем и оперативном уровнях (ПК-4); - анализировать творческие ситуации поиска, понимания («приятя»), принятия и оценки нестандартных решений («выхода» за грани стандартного мышления, «обыденности», «стереотипности», предрассудков, примет) (ПК-4); - извлекать положительные последствия из конфликтных ситуаций и их разрешать с минимумом отрицательных результатов (ПК-4).
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику применения новейших отечественных и зарубежных технологий подготовки спортсменов различной квалификации (на примере различных видов спорта) (ПК-4); - опытом публичного выступления с докладом и защиты избранных взглядов в научной дискуссии на конференции молодых учёных (либо иной конференции, либо перед научной аудиторией) (ПК-4); - опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена (ПК-4); - опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-4).
Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - пути развития и совершенствования физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости) в контексте результатов современных научных исследований; (ОПК-4); - методологию подготовки спортсменов и принципы ее реализации для применения этих знаний при работе с людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов. (ПК-8); - современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения для управления своим физическим и психическим состоянием (ПК-10).
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять и формулировать актуальные проблемы, возникающие в отношениях между людьми, вовлеченными в управление подготовкой спортсменов (ПК-8). - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов (ПК-8) - выявлять и формулировать актуальные проблемы, возникающие в своем

	<p>физическом и психическом состоянии в процессе тренерской деятельности (ПК-10);</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности тренерской деятельности (ПК-11).
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - опытом разработки целевых тренировочных программ развития / совершенствования физических способностей спортсменов различной квалификации (ОПК-4); - актуальными средствами, методами, технологиями установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-8); - методами системного подхода в исследовании отношений между людьми, вовлеченными в управление подготовкой спортсменов (ПК-10); - опытом осмысления и анализа информации о возможности повышения эффективности тренерской деятельности, посредством изменения своего физического и психического состояния (ПК-11).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1	2	3	4
Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»					
Аудиторные занятия (всего)	60		60		
В том числе:					
Лекции	10		10		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50		50		
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	156		156		
В том числе:					
Подготовка и сдача экзамена	36		36		
Изучение теоретического материала	28		28		
Подготовка к текущему контролю (5 раз)	50		50		
Подготовка к семинарским занятиям	30		30		
Подготовка к выступлению на научно-практической конференции	12		12		
Общая трудоемкость	часы	216	216		
	зачетные единицы	6	6		
Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»					
Аудиторные занятия (всего)	60			60	
В том числе:					
Лекции (Л)	10			10	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50			50	
Самостоятельная работа (всего)	156			156	
В том числе:					
Подготовка к текущим контролям	20			20	
Изучение теоретического материала	30			30	
Анализ диссертационных работ	14			14	
Анализ литературы	10			10	
Подготовка к деловым играм	20			20	
Другое (работа с видеоматериалами)	10			10	
Подготовка к рубежному контролю	16			16	
Подготовка к экзамену	36			36	
Общая трудоемкость	Часы	216		216	
	Зачетные единицы	6		6	
Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»					
Аудиторные занятия (всего)	60			60	
В том числе:					
Лекции (Л)	10			10	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50			50	
Самостоятельная работа (всего)	156			156	
В том числе:					
Подготовка к текущим контролям	20			20	
Изучение теоретического материала	30			30	
Анализ диссертационных работ	20			20	

Анализ литературы	10			10	
Подготовка к деловым играм	20			20	
Другое (работа с видеоматериалами)	20			20	
Подготовка к экзамену	36			36	
	Часы	216		216	
	Зачетные единицы	6		6	
Общая трудоемкость модуля	Часы	648			
	Зачетные единицы	18			

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1	2	3	4	5
Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»						
Аудиторные занятия (всего)	30		30			
В том числе:						
Лекции	6		6			
Семинары (С)	24		24			
Самостоятельная работа (всего)	186		186			
В том числе:						
Изучение теоретического материала	35		35			
Подготовка к семинарским занятиям	50		50			
Подготовка к текущему контролю	50		50			
Оформление стендового доклада (выступление на научной конференции)	15		15			
Подготовка к экзамену	36		36			
Общая трудоемкость	Часы	216	216			
	Зачетные единицы	6	6			
Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»						
Аудиторные занятия (всего)	30				30	
В том числе:						
Лекции (Л)	6				6	
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	24				24	
Самостоятельная работа (всего)	186				186	
В том числе:						
Подготовка к текущим контролям	20				20	
Изучение теоретического материала	30				30	
Анализ диссертационных работ	20				20	
Выполнение контрольных работ	30				30	
Подготовка к деловым играм	20				20	
Другое (работа с видеоматериалами)	30				30	
Подготовка к экзамену	36				36	
Общая трудоемкость	Часы	216			216	
	Зачетные единицы	6			6	
Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»						
Аудиторные занятия (всего)	30					30
В том числе:						
Лекции (Л)	6					6
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)	24					24

Самостоятельная работа (всего)		186					186
В том числе:							
Подготовка к текущим контролям		20					20
Изучение теоретического материала		30					30
Анализ диссертационных работ		20					20
Выполнение контрольных работ		30					30
Подготовка к деловым играм		20					20
Другое (работа с видеоматериалами)		30					30
Подготовка к экзамену		36					36
		Часы	216				216
		Зачетные единицы	6				6
Общая трудоемкость модуля	Часы	648					
	Зачетные единицы	18					