

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Теория и методика спорта высших достижений

Направление подготовки: 49.04.01 - Физическая культура

Магистерская программа: «Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта»

Кафедра теории и методики физической культуры

**Очная форма обучения**

| Базовый модуль  |                 |                                     |                               |                                |  |  |  |
|---|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Тема или задание текущей аттестационной работы  | Виды аттестации | Аудиторная или внеаудиторная работа | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |  |  |  |
| <p><b>1-й текущий контроль:</b> семинарское занятие</p> <p>Понятие «модель», «модельные характеристики спортсмена». Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.</p> <p>Модельные характеристики соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта, их содержание.</p>   | доклад          | Аудиторная                          | 4                             | 10                             |  |  |  |
| <p><b>2-й текущий контроль:</b> семинарское занятие</p> <p>Понятие о спортивной тренировке, характеристика ее составляющих компонентов. Главные задачи, цель и характерные черты тренировки на этапе высшего спортивного мастерства. Специфические принципы спортивной тренировки.</p> <p>Средства и методы развития тренированности.</p> <p>Нагрузки, утомление, восстановление в спортивной тренировке.</p> | опрос           | Аудиторная                          | 4                             | 10                             |  |  |  |
| <p><b>3-й текущий контроль:</b> семинарское занятие</p> <p>Построение и содержание подготовки сильнейших спортсменов к главным соревнованиям сезона. Модели построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки к главному соревнованию в зависимости от специфики вида спорта.</p>   | доклад          | Аудиторная                          | 4                             | 10                             |  |  |  |

|  |                |               |           |            |
|--|----------------|---------------|-----------|------------|
| Специальные проблемы подготовки к спортивным соревнованиям в рамках годового цикла (распределение и частота соревнований, выбор тактик выступления в соревнованиях, разминка перед соревнованиями).  |                |               |           |            |
| <b>4-й текущий контроль:</b> семинарское занятие<br>Особенности отбора и ориентации спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.<br>Критерии комплектования и отбора спортсменов в сборные команды.<br>Организационно-методические основы отбора спортсменов в сборные команды.  | доклад         | Аудиторная    | 4         | 10         |
| <b>5-й текущий контроль:</b> семинарское занятие.<br>Проблема оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок и восстановления работоспособности в спорте высших достижений.<br>Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности в спорте высших достижений – педагогических, психологических, медико-биологических.<br>Некоторые подходы к применению восстановительных комплексов в зависимости от степени напряженности адаптационных механизмов у спортсменов. | опрос          | Аудиторная    | 4         | 10         |
| <b>6-й текущий контроль:</b> семинарское занятие<br>Исторический опыт подготовки советских спортсменов к Олимпийским играм.<br>Система олимпийской подготовки спортсменов России.  | реферат        | внеаудиторная | 4         | 10         |
| <b>7-й текущий контроль:</b> семинарское занятие<br>Современная система спорта высших достижений и олимпийской подготовки в некоторых зарубежных странах (США, КНР, Германии и др.).<br>Эффективные модели подготовки спортсменов высокой квалификации в определенных видах спорта.  | реферат        | внеаудиторная | 4         | 10         |
| Итого:   |                |               | <b>28</b> | <b>70</b>  |
| <b>Промежуточный контроль</b>  | <b>экзамен</b> |               | <b>22</b> | <b>30</b>  |
| Итого:   |                |               | <b>50</b> | <b>100</b> |



| <b>Дополнительный модуль</b> |                             |   |                      |
|------------------------------|-----------------------------|---|----------------------|
| №<br>п\п                     | Сроки проведения            | Виды деятельности   | Количество<br>баллов |
| 1.                           | По расписанию преподавателя | Реферат по теме № 2 «Сущность и структура спорта высших достижений. Тенденции развития и актуальные проблемы современного спорта высших достижений»     | 5-15                 |
| 2.                           | По расписанию преподавателя | Реферат по теме № 6 «Основные концепции и технологии построения больших тренировочных циклов (олимпийских и годичных) спортсменов высокой квалификации» | 5-15                 |
| 3.                           | По расписанию преподавателя | Реферат по теме № 12 «Особенности подготовки сильнейших спортсменов в олимпийских видах спорта»   | 5-20                 |