**СИЛЛАБУС**

**Осенний семестр 2022-2023 уч. год**

**по образовательной программе: «Спортивная психология (УрФУ) (7M03122)»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код**  **дисци-**  **плины** | **Название дисциплины** | **Самостоятельная работа студента (СРС)** | **Кол-во кредитов** | | | | **Кол-во кредитов** | **Самостоятельная работа студента под руководством преподавателя (СРСП)** |
| **Лекции (Л)** | **Практ. занятия (ПЗ)** | | **Лаб. занятия (ЛЗ)** |
| **OPS 4312**  **10B844** | **Методика и организация сопровождения тренировочного и соревновательного процесса** | 5 | 15 | 15 | | 15 | 6 | 7 |
| **Академическая информация о курсе** | | | | | | | | |
| **Вид обучения** | **Тип/характер курса** | **Типы лекций** | | | **Типы практических занятий** | | **Форма итогового контроля** | |
|  | офлайн | офлайн | | | офлайн | | письменный экзамен | |
| **Лектор - (ы)** | Махмутов А.Э. | | | | | |  | |
| **e-mail:** | dos777@bk.ru | | | | | |
| **Телефон:** | +77017111156 | | | | | |
| **Ассистент- (ы)** | Махмутов А.Э. | | | | | |
| **e-mail:** | dos777@bk.ru | | | | | |
| **Телефон:** | +77017111156 | | | | | |

|  |
| --- |
| **Академическая презентация курса** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель дисциплины** | **Ожидаемые результаты обучения (РО)\***  В результате изучения дисциплины обучающийся будет способен: | **Индикаторы достижения РО (ИД)**  (на каждый РО не менее 2-х индикаторов) |
|  | 1. готовность к научному поиску эффективных средств, методов, технологий и их использованию в педагогической деятельности;  1.2.способность анализировать, обобщать и транслировать передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной и подготовительно-соревновательной деятельности;  1.3. способность к непрерывному самообразованию | 1.1. определять цели и задачи спортивной подготовки в зависимости от вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся, этапа спортивной подготовки; |
| 1.2. планировать тренировочные занятия с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей. |
| 2.1. способность и готовность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;  2.2. способность и готовность вести диалог, дискуссию, деловое и профессиональное общение, применять методы психолого-педагогического и речевого воздействия на личность и коллектив для достижения поставленных профессиональных целей;  2.3. способность и готовность аккумулировать знания в области организационно-управленческой деятельности. | 2.1. владеть технологией обучения двигательным действиям (технике спортивных упражнений) и развития двигательных способностей в процессе спортивных занятий в различных видах спорта; |
| 2.2. владеть фронтальным, групповым, индивидуальным способами организации занятий, методическими приемами активизации деятельности занимающихся и релаксации в заключительной части тренировки. |
| 3.1. готовность самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности;  3.2. способность и готовность организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами высокой квалификации;  3.3. способность и готовность обобщать передовой опыт деятельности в области спорта высших достижений и трансформировать его в учебно-тренировочный процесс. | 3.1. владеть методами и методическими приемами педагогических наблюдений с последующим развернутым анализом планирования, содержания и структуры тренировочных занятий различного типа и вида; |
| 3.2. различать основные направления развития психологической науки, основные понятия и ученых, представляющих наиболее известные психологические направления, методы исследования, применяемые в спортивной психологии. |
| 4.1. способность и готовность использовать современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и оценивать эффективность их применения;  4.2. способность и готовность корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена;  4.3. способность и готовность применять индивидуальный подход в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;  4.4. способность и готовность осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности;  4.5. способность и готовность разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий. | 4.1. руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия; |
| 4.2. анализировать, обобщать и транслировать передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной и подготовительно-соревновательной деятельности; |
| 4.3. самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности; |
| 4.4. определять приоритеты при решении актуальных проблем и задач организационно-управленческой деятельности; |
| 4.5. разрабатывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий; |
| 4.6. реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий. |
| 5.1. способность и готовность разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию;  5.2. способность и готовность анализировать эффективность соревновательной деятельности | 5.1 разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию; |
| 5.2. анализировать эффективность соревновательной деятельности. |
| **Пререквизиты** | Психологическое консультирование в спорте. Организация и планирование научных исследований. | |
| **Постреквизиты** | Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте. Информационные технологии в спортивной практике. | |
| **Литература**  **и ресурсы\*\*** | **Литература**  1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.  2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.  3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.  4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.  5. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.  6. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с  7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.  **Интернет ресурсы**  https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy\_lekcij/fizkultura/povyshenie\_professionalnogo\_masterstva1/k\_p\_n\_professor\_ahatov\_a\_m1/osnovnye\_napravleniya\_otbora\_i\_orientacii\_ispol\_zuemye\_v\_detsko-yunosheskom\_sporte/  http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Академическая политика курса в контексте университетских морально-этических ценностей** | **Правила академического поведения:**  **Правила академического поведения:**  Всем обучающимся необходимо зарегистрироваться на МООК. Сроки прохождения модулей онлайн курса должны неукоснительно соблюдаться в соответствии с графиком изучения дисциплины.  ВНИМАНИЕ! Несоблюдение дедлайнов приводит к потере баллов! Дедлайн каждого задания указан в календаре (графике) реализации содержания учебного курса, а также в МООК.  **Академические ценности:**  - Практические/лабораторные занятия, СРС должна носить самостоятельный, творческий характер.  - Недопустимы плагиат, подлог, использование шпаргалок, списывание на всех этапах контроля.  - Студенты с ограниченными возможностями могут получать консультационную помощь по е-адресу [dos777@bk.ru](mailto:dos777@bk.ru) |
| **Политика оценивания и аттестации** | **Критериальное оценивание:** оценивание результатов обучения в соотнесенности с дескрипторами (проверка сформированности компетенций на рубежном контроле и экзаменах).  **Суммативное оценивание:** оценивание активности работы в аудитории (на вебинаре); оценивание выполненного задания. |

**Календарь (график) реализации содержания учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Макс.**  **балл\*\*\*** |
| **Модуль 1. Организация сопровождения тренировочного и соревновательного процесса** | | | |
| 1 | **Л 1.** Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки | **1** | **0** |
| **СЗ 1**. 1. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. 2. Соревновательные упражнения и область их применения. | 1 | 8 |
| **ЛЗ 1.** Подготовьте реферат на тему:Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки. | 1 | 2 |
| 2 | **Л 2.** Практические методы тренировки и их содержание (равномерный метод, повторный метод, интервальный метод) | 1 | 0 |
| **СЗ 2.** Задачи и принципы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки | 1 | 8 |
| **ЛЗ 2.** Подготовьте реферат на тему:Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки | 1 | 2 |
| **СРСП 1.** Консультация по выполнению СРС1 на тему: Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Стадия спортивного долголетия. | **1** | **0** |
| 3 | **Л 3.** Специфические средства спортивной тренировки в зависимости от вида спорта. | 1 | 0 |
| **СЗ 3.** Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). | 1 | 8 |
| **ЛЗ 3.** Подготовьте реферат на тему: Метод Фартлека, преимущества данного метода. | 1 | 2 |
| **СРС 1.** Подготовьте презентацию на тему: Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Стадия спортивного долголетия. | 1 | 15 |
| 4 | **Л 4**. Специально-подготовительные и имитационные упражнения в различных видах спорта. | 1 | 0 |
| **СЗ 4.** Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. . Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки | 1 | 8 |
| **ЛЗ 4.** Подготовьте реферат на тему: Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена | 1 | 2 |
| **СРСП 2.** Коллоквиум – тема: Методы развития силовых способностей (1) метод максимальных усилий; 2) метод непредельных усилий; 3) метод динамических усилий; 4) «ударный» метод; 5) метод изометрических усилий; 6) статодинамический метод; 7) метод круговой тренировки; 8) игровой метод.). | 1 | 0 |
| 5 | **Л 5.** Методы тренировки в соответствии со спецификой вида спорта (метод максимальных усилий, «пирамида», метод круговой тренировки и т. д.). | **1** | **0** |
| **СЗ 5.** Классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д., их содержание и характерные особенности. | 1 | 8 |
| **ЛЗ 5.** Подготовьте рефераты на темы: Средства и методы развития силовых способностей. Виды спортивной подготовки и их особенности в различных видах спорта | 1 | 2 |
|  | **СРС 2.** Напишите реферат на тему: Методы развития силовых способностей: 1) метод максимальных усилий; 2) метод непредельных усилий; 3) метод динамических усилий; 4) «ударный» метод; 5) метод изометрических усилий; 6) статодинамический метод; 7) метод круговой тренировки; 8) игровой метод.). | 1 | 15 |
| **Модуль 2 Специфические методы спортивной тренировки.** | | | |
| 6 | **Л 6.** Специфические методы спортивной тренировки, направленные на совершенствование различных сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической пр.). | **1** | **0** |
| **СЗ 6.** Тренировочная нагрузка и ее компоненты. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Отдых и его разновидности (активный и пассивный). Виды интервалов отдыха. | 1 | **8** |
| **ЛЗ 6.** Подготовьте рефераты (на выбор), на темы:Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки | 1 | **2** |
| 7 | **Л 7.** Построение спортивной тренировки спортсменов. Основы построения спортивной тренировки. Структура и типы микроциклов | **1** | **0** |
| **СЗ 7.** Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 7.** Подготовьте реферат, на тему: Микро-, мезо - и макроструктура тренировочного процесса в различных видах спорта. | **1** | **2** |
| **СРСП 3.** Консультация по выполнению СРС 3 на тему: Особенности использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в различных видах спорта. | **1** | **0** |
| **РК 1** |  |  | **100** |
| 8 | **Л 8.** Состояние «спортивной формы». Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Соревновательный период. | **1** | **0** |
| **СЗ 8.** Дополнительные средства спортивной тренировки: естественные факторы, средства восстановления, тренажерные устройства и специальное оборудование. Классификация методов спортивной тренировки. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 8.** Подготовьте рефераты (на выбор), на темы: Неспецифические методы спортивной тренировки: словесные и наглядные. Специфические методы спортивной тренировки.: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. | **1** | **2** |
| **СРС 3.** Подготовьте презентацию: Особенности использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов в различных видах спорта. | **1** | 5 |
| 9 | **Л 9.** Типы микроциклов и правила их построения. Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса, особенности их построения в различных видах спорта. | **1** | **0** |
| **СЗ 9.** Типы микроциклов в зависимости от изменения объема нагрузки, задач подготовки к соревнованиям, направленности. Сочетания микроциклов в мезоцикле. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 9.** Подготовьте презентации на темы: Особенности построения тренировки в больших циклах в зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсменов. Характеристика микроцикла, его периодов. | **1** | **2** |
| 10 | **Л 10.** Типы мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов). | **1** | **0** |
| **СЗ 10.** Типы мезоциклов в зависимости от периода макроцикла, задач подготовки, квалификации спортсмена. Условия, определяющие построение мезоцикла. Характеристика макроцикла, его периодов. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 10.** Подготовьте рефераты (на выбор), на темы: Типы микроциклов в зависимости от изменения объема нагрузки, задач подготовки к соревнованиям, направленности. Типы мезоциклов в зависимости от периода макроцикла, задач подготовки, квалификации спортсмена. | **1** | **2** |
| **СРСП 4.** Коллоквиум по темам: Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрабочего возбуждения, процессы врабатывания, скрытого и явного утомления). Динамика восстановительных процессов (фазы относительной нормализации, суперкомпенсации, затухания следовых процессов). (Презентация). | **1** | **0** |
|  |  |  |
| **Модуль 3 Спортивная подготовка спортсмена.** **Тренировочная нагрузка и ее компоненты.** | | | |
| 11 | **Л 11.** Особенности периодизации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта. Определяющие черты, цели задачи периодов большого цикла подготовки: подготовительного, соревновательного, переходного. | 1 | **0** |
| **СЗ 11.** Тренировочная нагрузка и ее компоненты. Объем и интенсивность нагрузки, их параметры в отдельном упражнении. Отдых и его разновидности (активный и пассивный). Виды интервалов отдыха. | 1 | **8** |
| **ЛЗ 11.** Напишите эссе на тему: Применение нагрузок различной направленности для различного уровня подготовленности занимающихся. | **1** | **2** |
| 12 | **Л12.** Нагрузки, применяемые в спорте. Утомление и восстановление при мышечной деятельности | **1** | **0** |
| **СЗ 12.** Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрабочего возбуждения, процессы врабатывания, скрытого и явного утомления). Диагностика утомления (субъективные и объективные признаки). | **1** | **8** |
| **ЛЗ 12** Подготовьте реферат по теме: Динамика восстановительных процессов (фазы относительной нормализации, суперкомпенсации, затухания следовых процессов). | **1** | **2** |
| **СРСП 5.** Коллоквиум по темам:Статический и динамический характер мышечных напряжений. Классификация видов проявления силовых способностей (максимальная сила, скоростно-силовые способности, взрывная сила, силовая выносливость). | **1** | **0** |
| 13 | **Л 13.** Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Общая характеристика структуры современной системы подготовки спортсменов | **1** | **0** |
| **СЗ 13.** Основные направления в становлении различных сторон подготовленности. Средства и методы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Взаимосвязь видов подготовки. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 13.** Подготовьте презентацию по теме: Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательных умений и навыков (обучения технике): целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения. | **1** | **2** |
| **СРС 4** Подготовьте презентацию по теме: Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрабочего возбуждения, процессы врабатывания, скрытого и явного утомления). Динамика восстановительных процессов (фазы относительной нормализации, суперкомпенсации, затухания следовых процессов). | 1 | 5 |
| 14 | **Л 14.** Структура соревновательной деятельности. Сущность и формы спортивных соревнований. Функции спортивных соревнований. | **1** | **0** |
| **СЗ 14.** Управление, планирование и контроль в спорте. Модели соревновательной деятельности, подготовленности как основа для планирования. Взаимосвязь планирования и контроля основных показателей подготовленности. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 14.** Подготовьте презентацию по теме: Методы строго регламентированного упражнения, направленные на развитие физических качеств: стандартно-непрерывный, стандартно-интервальный, переменно-непрерывный, переменно-интервальный. | **1** | **2** |
| **СРСП 6.** Коллоквиум по теме: Особенности построения олимпийского цикла подготовки. | **1** | **0** |
| **15** | **Л 15.** Спортивный отбор, его задачи и классификация. Система спортивного отбора. Основы спортивного отбора | **1** | **0** |
| **СЗ 15.** Задачи отбора на этапе базовой подготовки. Основные критерии отбора: морфологические, функциональные, психологические возможности. Специфика тренировочных нагрузок и критериев оценки подготовленности на протяжении этапа. | **1** | **8** |
| **ЛЗ 15.** Подготовьте презентации по темам: Методы спортивного отбора на этапе базовой подготовки. Методы спортивного отбора на этапе максимальной реализации возможностей. | **1** | **2** |
| **СРС 5.** Подготовьте презентацию по темам: Статический и динамический характер мышечных напряжений. Классификация видов проявления силовых способностей (максимальная сила, скоростно-силовые способности, взрывная сила, силовая выносливость). | 1 | 10 |
| **СРСП 7. Консультация по подготовке к экзаменационным вопросам.** | **1** | **0** |
| **РК 2** | |  | **100** |

**Декан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мейірбаев Б.Б.**

**Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мынбаева А.К.**

**Лектор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Махмутов А.Э.**