МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Моделирование учебно-тренировочного процесса»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | 8 семестр | 9 семестр | Всего |
| Общая трудоемкость | 72 | 108 | 180 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. |  |  |  |
| Лекционные (ЛК) | 2 | 4 | 6 |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 6 | 10 | 16 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 64 | 58 | 122 |
| Форма контроля в семестре | зачет | 36 | 36 |

# Краткое содержание курса

# 8 семестр

Основы моделирования в спортивной тренировке. Введение в предмет. Моделирование как метод познания. Виды моделей. Структурные модели. Табличные информационные модели. Компьютерное моделирование.

Моделирование учебно-тренировочного процесса в больших тренировочных циклах (макроциклах). Построение тренировочного процесса в годичном цикле. Перспективное планирование учебно-тренировочного процесса. Календарь соревнований. Организационно – методические положения при разработке годичных планов.

Моделирование учебно-тренировочного процесса в средних и малых тренировочных циклах. Типовые мезоциклы (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные). Специализированные мезоциклы. Виды микроциклов (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, соревновательные, восстановительные). Составление оперативных и текущих планов.

Моделирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта:

Разработка количественных оценок модельных характеристик соревновательной деятельности.

- Модельные характеристики соревновательной деятельности:

- циклических видах спорта;

- ациклических видах спорта;

- командно-игровых видах спорта;

- единоборствах;

**9 семестр**

Методические особенности учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах. Индивидуализация физической подготовки. Специальные двигательные навыки. Задачи, решаемые в процессе физической подготовки спортсмена. Задачи, средства и методы работы в УТГ. Развитие физических качеств в избранном виде спорта. Эффективность тренировочного процесса. Специальные средства и методы для развития отдельного физического качества.

Моделирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта:

Разработка количественных оценок модельных характеристик соревновательной деятельности.

- Модельные характеристики соревновательной деятельности:

- циклических видах спорта;

- ациклических видах спорта;

- командно-игровых видах спорта;

- единоборствах.

Методические особенности учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Специфические закономерности построения спортивной тренировки с углубленной специализацией. Средства и методы физической подготовки. Уровень физического развития спортсменов группы спортивного совершенствования. Задачи этапа спортивного совершенствования. Методы и методические приемы технической подготовки на этапе спортивного совершенствования. Интегральная подготовка. Система спортивной подготовки и соревнований.

Моделирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта:

Разработка количественных оценок модельных

характеристик соревновательной деятельности.

- Модельные характеристики соревновательной деятельности:

- циклических видах спорта;

- ациклических видах спорта;

- командно-игровых видах спорта;

- единоборствах;

Моделирование спортивной тренировки в избранном виде спорта.

**Форма текущего контроля**

***Примерная тематика рефератов.***

Тема реферата согласовывается с преподавателем.

***Задание по подготовке электронных презентаций.***

Тема согласовывается с преподавателем.

***Задание по составлению таблиц***

1. Составить таблицу «Классификация микроциклов»

***Задание по составлению словаря***

При составлении словаря к исследовательской работе, студент может выбрать два варианта: тезаурус и глоссарий.

***Тезаурус*** – это форма тематического словаря, в котором понятия располагаются в строгой взаимосвязи, начиная с более значимого и широкого по смыслу и заканчивая частным.

***Глоссарий*** - алфавитный словарь с элементами справочной информации о включенных в него словах и словосочетаниях.

Алгоритм составление словаря терминов.

1. После изучения темы (раздела) выпишите в тетрадь новые термины.
2. К каждому термину дайте определение, используя: записи лекционных и практических занятий; основной учебник; дополнительную справочную литературу; сайты Интернета.
3. В скобках рядом с термином укажите использованные источники.

***Задание по работе с кейсом***

**Кейс 1**

**Цель работы** с кейсом: раскрыть основные понятия, определения, термины, направления, моделирования учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования, представить основные векторы деятельности УДО, выявить особенности деятельности и провести анализ этой деятельности. Показать необходимость моделирования учебно-тренировочного процесса.

**Содержание кейса «Основы моделирования в спортивной тренировке»:**

- документы, характеризующие деятельность учреждений дополнительного  
образования;

- научная и методическая литература по моделированию учебно-  
тренировочного процесса.

- **задания и вопросы к кейсу:**

* Моделирование как метод познания.
* Виды моделей. Структурные модели.
* Табличные информационные модели.
* Компьютерное моделирование.
* Системы и структуры объектов.
* Педагогическое моделирование.
* Логика моделирования.
* Проблема модельных характеристик в теории спортивной тренировки.  
  Предпосылки к модельным построениям.
* Теоретико - методические подходы к моделированию учебно-  
  тренировочного процесса.
* Предпосылки к модельным построениям.
* *Основные группы моделирования:*

1. моделирование соревновательной деятельности, специальной  
подготовленности и морфофункционального состояния организма, с  
акцентированием отдельных ведущих в данной дисциплине функциональных  
систем, подсистем и элементов.

2. модель структурных образований тренировочного процесса различных по  
длительности и содержанию - макроциклов, периодов, мезоциклов и  
микроциклов, отдельных занятий и их частей.

**Кейс 2**

**Цель работы** с кейсом: Раскрыть содержание моделирования по видам подготовки, моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта, моделирование показателей уровня подготовленности. **Содержание кейса «**Моделирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки»

**- задания и вопросы к кейсу:**

Моделирование тренировочной деятельности по видам подготовки в избранном виде спорта:

* Модель физической подготовки.
* Модель специальной физической подготовки.
* Модель технической подготовки.
* Модель тактической подготовки.
* Модель психологической подготовки.
* Интегральная модель.

Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта: Разработка количественных оценок модельных характеристик соревновательной деятельности.

* Модельные характеристики соревновательной деятельности:
* циклических видах спорта;
* ациклических видах спорта;
* командно-игровых видах спорта;
* единоборствах;

Моделирование показателей уровня подготовленности:

* Модель показателей уровня физической подготовленности.
* Модель уровня специальной физической подготовленности.
* Модель уровня технической подготовленности.
* Модель уровня тактической подготовленности.
* Модель уровня психологической подготовленности.

Разработка количественных оценок модельных характеристик тренировочной деятельности.

**Кейс З**

**Цель работы** с кейсом: Раскрыть содержание моделирования по видам подготовки, моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта, моделирование показателей уровня подготовленности.

**Содержание кейса «**Моделирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах»

- **задания и вопросы к кейсу:**

Моделирование тренировочной деятельности по видам подготовки в избранном виде спорта:

-. Модель физической подготовки

* Модель специальной физической подготовки.
* Модель технической подготовки.
* Модель тактической подготовки.
* Модель психологической подготовки.
* Интегральная модель.

Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта: Разработка количественных оценок модельных характеристик соревновательной деятельности.

- Модельные характеристики соревновательной деятельности:

* циклических видах спорта;
* ациклических видах спорта;
* командно-игровых видах спорта;
* единоборствах;

Моделирование показателей уровня подготовленности:

* Модель показателей уровня физической подготовленности.
* Модель уровня специальной физической подготовленности.
* Модель уровня технической подготовленности.
* Модель уровня тактической подготовленности.
* Модель уровня психологической подготовленности.

Разработка количественных оценок модельных характеристик тренировочной деятельности.

**Кейс 4**

**Цель работы** с кейсом: Раскрыть содержание моделирования по видам подготовки, моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта, моделирование показателей уровня подготовленности.

**Содержание кейса** «Моделирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования»

- **задания и вопросы к кейсу:**

Моделирование тренировочной деятельности по видам подготовки в избранном виде спорта:

* Модель физической подготовки.
* Модель специальной физической подготовки.
* Модель технической подготовки.
* Модель тактической подготовки.
* Модель психологической подготовки.
* Интегральная модель.

Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта: Разработка количественных оценок модельных характеристик соревновательной деятельности.

* Модельные характеристики соревновательной деятельности:
* циклических видах спорта;
* ациклических видах спорта;
* командно-игровых видах спорта;
* единоборствах;

Моделирование показателей уровня подготовленности:

* Модель показателей уровня физической подготовленности.
* Модель уровня специальной физической подготовленности.
* Модель уровня технической подготовленности.
* Модель уровня тактической подготовленности.
* Модель уровня психологической подготовленности.

Разработка количественных оценок модельных характеристик тренировочной деятельности.

**Вопросы к экзамену (зачету) по дисциплине.**

1. Моделирование как метод познания.
2. Какие бывают модели.
3. Системы и структуры объектов.
4. Структурные модели.

5. Табличные информационные модели.

6. Опорные схемы физической культуры и спорта.

1. Педагогическое моделирование.
2. Логика моделирования.  
   11. Группы моделирования:

- моделирование соревновательной деятельности.

-специальной подготовленности и морфофункционального состояния организма, с акцентированием отдельных ведущих в данной дисциплине функциональных систем, подсистем и элементов.

12. Модель структурных образований тренировочного процесса различных по длительности и содержанию - макроциклов, периодов, мезоциклов и микроциклов, отдельных занятий и их частей.

13. Модель тренировочного процесса в циклических видах спорта (плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, гребля, велоспорт, конькобежный спорт, велоспорт).

1. Модель в скоростно-силовых видах спорта.
2. Модель в сложно-координационных видов спорта.

17. Модель в единоборствах.

18. Модель в стрелковых видах спорта.

19. Модель в многоборье.

1. Модель для группы видов спорта, требующих проявления взрывных  
   усилий.
2. Модель для группы видов спорта требующих выносливости (средние  
   дистанции).
3. Модель для группы видов спорта требующих выносливости (длинные  
   дистанции).
4. Модель для группы видов спорта с трехцикловой периодизацией  
   подготовки.
5. Возрастная динамика показателей соревновательной деятельности её  
   основные тенденции и закономерности.

25. Моделирование соревновательной деятельности.

1. Модель построения многолетней тренировки в командных игровых видах  
   спорта.
2. Моделирование в системе многолетнего спортивного совершенствования  
   в командах игровых видов спорта.
3. Оценка эффективности применения разработанной модели прогноза.
4. Анализ результатов применения классифицирующих функций при оценке  
   разработанной модели прогноза.
5. Имитационное моделирование.
6. Модельные характеристики спортсменов игровиков.
7. Модели соревновательной деятельности спортсменов игровиков.
8. Определение количественных оценок модельных характеристик.

35. Индивидуальные модельные характеристики технико-тактической  
деятельности спортсменов игровиков различных амплуа.

36. Модельные характеристики показателей физической и технической  
подготовленности спортсменов игровиков.

1. Модельные характеристики специальной подготовленности спортсменов  
   игровиков.
2. Модельные характеристики физической подготовленности спортсменов  
   игровиков.
3. Модельные характеристики функциональны показателей спортсменов  
   игровиков.
4. Моделирование двигательной деятельности спортсменов игровиков.

41.Модельные характеристики спортсменов игровиков высшей квалификации.

42. Методология разработки и использования модельных характеристик в  
системе многолетней тренировки спортивного резерва.

1. Модель управления системой совершенствования спортсмена.
2. Моделирование в системе управления.
3. Модель построения многолетней тренировки спортсменов в избранном  
   виде спорта.
4. Модель учебно-тренировочного процесса.
5. Модель соревновательной деятельности.

48. Модель оптимизации и повышения эффективности учебно-  
тренировочного процесса.

49. Моделирование уровня подготовленности функциональных  
возможностей организма.

1. Модель учебно-тренировочного процесса в группах начальной  
   подготовки
2. Модель учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных  
   группах.
3. Модель учебно-тренировочного процесса в группах спортивного  
   совершенствования.
4. Модель построения учебно-тренировочного процесса по видам  
   подготовки.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Градополов, Константин Васильевич. Бокс: учебник / Градополов Константин Васильевич. - Москва: ИНСАН, 2010. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-85840-019-6: 307-44.

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. знать и уметь: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-16306-1: 113-70.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 167-45.

4. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил. - ISBN 5-278-00023-6: 2-00.

5. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9: 222-00.

**Издания из ЭБС**

1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04766-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/FFF3CE71-073B-45D1-8BFA-09A27CA28140>

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Губа, Владимир Петрович. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / Губа Владимир Петрович, Квашук Павел Валентинович, Никитушкин Виктор Григорьевич. - Москва: Физкультура и Спорт, 2009. - 276с.: ил. - ISBN 978-5-278-00850-7: 596-00.

2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-6195-5: 281-60.

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9526-4: 539-00.

4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5: 202-00.

5. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00.

**Издания из ЭБС**

1. Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие / Михайлов Николай Георгиевич; Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 127. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04500-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рос образования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных  ресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | [http://www.gibs.uralinfo.ru](http://www.gibs.uralinfo.ru/) |
| 14 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | [http://www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) |
| 16 | Публичная электронная библиотека | [http://www.online.ru](http://www.online.ru/)/sp/eel/russian |
| 17 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 | газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 | газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

к.пед.н., доцент, доцент кафедры СД М.Ю. Федорова

Заведующий кафедрой СД

к.пед.н., доцент В.С. Астафьев