

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01.04 ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ЕДИНОБОРСТВАХ**

Направление подготовки: 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Система подготовки в единоборствах

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ планирования подготовки единоборцев.

Задачи изучения дисциплины:

- Изучить особенности оперативного, текущего и перспективного планирования на разных этапах подготовки единоборцев.
- Проанализировать особенности спортивной тренировки единоборцев на основе блоковой периодизации.
- На основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки и ударных видов единоборств.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-П2 Способен осуществлять руководство научно-исследовательскими, проектными работами в сфере профессионального образования, дополнительного образования

ПК-П2.1 Организует научные конференции, выставки, конкурсы профессионального мастерства, иные конкурсы и мероприятия в условиях цифровой экономики

*Знать:*

ПК-П2.1/Зн1 теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности, в том числе особенности проведения конкурсов российскими и международными научными фондами;

ПК-П2.1/Зн2 виды мероприятий и организаций-участников научно-исследовательской деятельности;

ПК-П2.1/Зн3 этапы и виды мероприятий проектной деятельности;

*Уметь:*

ПК-П2.1/Ум1 организовывать проведение научных конференций, выставок, конкурсов профессионального мастерства, иных конкурсов и мероприятий в условиях цифровой экономики;

*Владеть:*

ПК-П2.1/Нв1 научно-методическими основами организации научно-исследовательской, проектной деятельности;

ПК-П2.2 Организует научно-исследовательские, проектные работы, консультирует участников работы на всех этапах ее проведения; использует отечественный и зарубежный опыт и результаты собственных научных исследований в процессе руководства научно-исследовательской, проектной работой

*Знать:*

ПК-П2.2/Зн1 требования к оформлению проектных и исследовательских работ,

конкурсной документации

*Уметь:*

ПК-П2.2/Ум1 организовывать научно-исследовательские, проектные работы, консультировать участников работы на всех этапах ее проведения;

ПК-П2.2/Ум2 использовать отечественный и зарубежный опыт и результаты собственных научных исследований в процессе руководства научно-исследовательской, проектной работой;

*Владеть:*

ПК-П2.2/Нв1 навыками организации работы исследовательской группы

ПК-П2.2/Нв2 навыками организации работы проектной команды

ПК-П2.3 Оценивает качество выполнения и оформления проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

*Знать:*

ПК-П2.3/Зн1 Показатели и критерии оценки качества выполнения и оформления проектных и научно-исследовательских работ

*Владеть:*

ПК-П2.3/Нв1 технологией использования и интерпретации полученных результатов программного обеспечения "Антиплагиат"

ПК-П2.3/Нв2 навыками оценивания качества выполнения и оформления проектных, научно-исследовательских работ с применением цифровых технологий

ПК-П3 Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах (единоборства)

ПК-П3.1 Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя.

*Знать:*

ПК-П3.1/Зн1 Правила и технику соревнований в выбранной дисциплине единоборства

ПК-П3.1/Зн2 Методы тренировки и подготовки спортсменов, включая физическую подготовку, технику, тактику и ментальную подготовку

ПК-П3.1/Зн3 Основы мотивации и поддержки спортсменов

*Уметь:*

ПК-П3.1/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочный процесс

ПК-П3.1/Ум2 Оценивать и корректировать процесс тренировки спортсменов

ПК-ПЗ.1/Ум3 Использовать современные технологии и программное обеспечение для анализа и улучшения тренировочного процесса

*Владеть:*

ПК-ПЗ.1/Нв1 Основами организации учебно-тренировочного процесса с применением современных методик

ПК-ПЗ.2 Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции

*Знать:*

ПК-ПЗ.2/Зн1 Методики обучения и тренировки спортсменов в различных возрастных категориях

ПК-ПЗ.2/Зн2 Планирование тренировочных занятий и циклов подготовки

*Уметь:*

ПК-ПЗ.2/Ум1 Проводить анализ выступлений в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.2/Ум2 Анализировать движения спортсменов и предлагать улучшения

*Владеть:*

ПК-ПЗ.2/Нв1 Техниками и методами обучения в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.3 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

*Знать:*

ПК-ПЗ.3/Зн1 Методологические основы построения учебно-тренировочных занятий

ПК-ПЗ.3/Зн2 Нормативы и требования в области спортивной этики

ПК-ПЗ.3/Зн3 Перспективные направления развития различных видов единоборств

*Уметь:*

ПК-ПЗ.3/Ум1 Организовать сборы спортсменов, заниматься административными вопросами, связанными с участием команды в соревнованиях

ПК-ПЗ.3/Ум2 Разрабатывать комплексные тренировочные программы, учитывая физическую подготовку

*Владеть:*

ПК-ПЗ.3/Нв1 Навыками планирования и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах единоборств

ПК-ПЗ.4 Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (единоборства)

*Знать:*

ПК-ПЗ.4/Зн1 Методологию тренировки и физической подготовки спортсменов в единоборствах

ПК-ПЗ.4/Зн2 Принципы психологической поддержки и мотивации спортсменов

*Уметь:*

ПК-ПЗ.4/Ум1 Разрабатывать и проводить тренировочные программы для спортсменов в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями

ПК-ПЗ.4/Ум2 Оценивать эффективность тренировочных методик и внедрять улучшения в процесс подготовки команды

*Владеть:*

ПК-ПЗ.4/Нв1 Методами физической подготовки и специфическими техниками в выбранном виде единоборств

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина Б1.В.01.04 «Планирование спортивной подготовки в единоборствах» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.03.01 Интегральная подготовка в единоборствах;

Б1.В.ДВ.01.01 Логика в учебно-тренировочном процессе;

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская практика;

Б1.В.01.03 Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса;

Б1.В.ДВ.03.02 Организация и проведение соревнований в единоборствах;

ФТД.01 Основы личностного роста спортсмена;

Б1.В.01.05 Основы технической и физической подготовки в единоборствах;

Б2.О.03(П) Педагогическая практика;

Б1.В.ДВ.02.02 Повышение профессионального мастерства в единоборствах;

Б2.В.01(Пд) Преддипломная практика;

ФТД.02 Развитие ресурсов организма спортсмена;

Б1.В.ДВ.01.02 Смешанные единоборства;

ФТД.04 Спортивное питание спортсмена;

ФТД.03 Судейство в единоборствах;

Б1.В.ДВ.02.01 Теоретико-методические основы единоборств;

Б1.В.01.08 Теория и методика избранного вида единоборств;

Б1.В.01.07 Теория и практика спортивного отбора в единоборствах;

Б1.В.01.01 Теория и технология спортивной подготовки;

Б1.В.01.02 Теория спортивного состязания;

Б2.О.02(П) Технологическая (проектно-технологическая) практика;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	108	3	30	14	16	78	Зачет
Всего	108	3	30	14	16	78	

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Планирование</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

<b>тренировочных занятий и документы планирования</b>				
Тема 1.1. Основные операции и документы планирования	8	2	2	4
Тема 1.2. Планирование тренировочных занятий	8	2	2	4
<b>Раздел 2. Структура тренировки единоборцев</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>70</b>
Тема 2.1. Планирование микроциклов	14	2	2	10
Тема 2.2. Планирование мезоциклов	12		2	10
Тема 2.3. Планирование макроциклов	12		2	10
Тема 2.4. Планирование тренировочного года	14	2	2	10
Тема 2.5. Планирование четырехлетних циклов	12	2		10
Тема 2.6. Построение многолетней подготовки	14	2	2	10
Тема 2.7. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев	14	2	2	10
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>78</b>

## **5. Содержание разделов, тем дисциплин**

### ***Раздел 1. Планирование тренировочных занятий и документы планирования***

#### ***Тема 1.1. Основные операции и документы планирования***

Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. Выбор системы соревнований, их числа и разновидностей. Выбор структуры годичного цикла. Основные документы планирования. Программа по единоборствам. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.

#### ***Тема 1.2. Планирование тренировочных занятий***

Оперативное планирование. Структура и содержание отдельных частей занятия. Виды и формы тренировочных занятий. Содержание занятий по единоборствам. Особенности проведения занятий с единоборцами разного возраста. Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью. Планирование тренировочных дней. Основные тренировочные дни. Регулируемые тренировочные дни. Суточная динамика специальной работоспособности спортсменов. Число занятий в течение тренировочного дня и их нагрузочность. Направленность отдельных занятий.

### ***Раздел 2. Структура тренировки единоборцев***

#### ***Тема 2.1. Планирование микроциклов***

Микроструктура тренировки единоборцев. Виды микроциклов и их характеристика в подготовке единоборцев. Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий единоборцев разного возраста и квалификации. Структура применяемых микроциклов. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС. Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС. Особенности распределения учебно-тренировочной работы единоборцев в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки. Чередование нагрузок различной направленности единоборцев в режиме дня. Маятниковые микроциклы: основной и регулировочный.

### *Тема 2.2. Планирование мезоциклов*

Текущее планирование. Мезоструктура. Виды мезоциклов. Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки единоборцев. Методические рекомендации по планированию мезоциклов. Технология планирования мезоциклов по Г.С. Туманяну. Понедельный план централизованной подготовки.

### *Тема 2.3. Планирование макроциклов*

Факторы, влияющие на планирование макроциклов. Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле. Особенности планирования макроциклов. Проектирование плана макроцикла. Особенности использования тренировочных заданий в макроциклах. Техничко-тактическая часть тренировочного задания. Физическая часть тренировочного задания. Мобилизационная часть тренировочного задания. Организационная часть тренировочного задания.

### *Тема 2.4. Планирование тренировочного года*

Структура и содержание тренировочного года. Годичный план тренировочных занятий школьников. Годичный план тренировочных занятий для начинающих студентов. Годичный план тренировочных занятий для квалифицированных единборцев. Макроцикловый план года. Проектировочный план года. Технология формирования специальной готовности.

### *Тема 2.5. Планирование четырехлетних циклов*

Виды четырехлетних планов подготовки. Спартакиадные и олимпийские. Задачи каждого тренировочного года. Организационный аспект. Методический аспект. Определение ведущей цели на каждый год четырехлетнего цикла. Варианты структуры четырехлетних циклов тренировки. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.

### *Тема 2.6. Построение многолетней подготовки*

Многолетняя подготовка в единоборствах. Методические положения многолетней подготовки. Модель построения многолетней тренировки единоборцев. Спортивно-оздоровительный этап. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика спортивных достижений. Начальный возраст занятий единоборствами. Возраст присвоения звания мастера спорта. Роль и значение Федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в избранном виде единоборств.

### *Тема 2.7. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев*

Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса. Традиционная теория планирования подготовки спортсменов: достоинства и недостатки. Концепция блоковой периодизации. Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или

группах и достижение качественного образовательного результата. 3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев, . - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - 978-5-906132-50-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин, . - Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с. - 978-5-4487-0679-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

2. <http://www.rsl.ru> - Российская национальная библиотека

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Аудитории для практических и консультаций (Стандарт Бакалавры Магистры)

Читальный зал для магистрантов и аспирантов (2-218)

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)