

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.09.03 НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Основы спортивной подготовки

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

канд.пед.наук, доцент, Чикуров Александр Игнатович

должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

обеспечить необходимый уровень теоретических и методических знаний в области спортивной подготовки, и сформировать компетенции, позволяющие успешно реализовывать полученные знания в практической деятельности.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- изучить теоретические положения основ спортивной подготовки;
- изучить организационные формы спортивной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику спорта при построении спортивной тренировки;

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Запланированные результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|
| <b>ПК-2: Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки</b>              |   |
| ПК-2.1: Способен проводить отбор занимающихся и давать оценку их перспективности в достижении спортивных результатов | Знать программы спортивной подготовки по видам спорта<br>Знать методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам<br>Знать медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства<br>Уметь выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок<br>Уметь оценивать уровень спортивного результата занимающегося<br>Владеть методиками комплексной оценки подготовленности занимающихся<br>Владеть методологией спортивного отбора и прогнозирования |

|   |   |
|---|---|
| ПК-2.2: Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической | Знать оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на всех этапах подготовки<br>Знать основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках<br>Уметь использовать рациональную структуру,   |
| подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  | средства и методы годичных циклов спортивной подготовки<br>Уметь планировать проведение тренировочных занятий с занимающимися, по совершенствованию физической, технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулированию адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося<br>Владеть технологиями профессионального спортивного совершенствования в виде спорта  |
| ПК-2.3: Осуществляет подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки             | Знать особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)<br>Знать минимальный и предельный объем соревновательной деятельности<br>Уметь планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося<br>Уметь оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки<br>Владеть моделированием соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности |

#### 1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7758>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр |   |   |   |   |   |
|--------------------|--|---------|---|---|---|---|---|
|                    |  | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|                    |  |         |   |   |   |   |   |

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

|  |  | Контактная работа, ак. час.    |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|--|--|--------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| №<br>п/п   | Модули, темы (разделы) дисциплины  | Занятия<br>лекционного<br>типа |                          | Занятия семинарского типа                 |                          |  |                          | Самостоятельная<br>работа, ак. час. |                          |
|  |  |                                |                          | Семинары и/или<br>Практические<br>занятия |                          | Лабораторные<br>работы и/или<br>Практикумы |                          |                                     |                          |
|  |  | Всего                          | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                                     | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                                      | В том<br>числе в<br>ЭИОС | Всего                               | В том<br>числе в<br>ЭИОС |
| <b>1. Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности</b> |  |                                |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 1. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний. Спорт как социальное явление | 1                              |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки  | 1                              |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 3. Соревнования и соревновательная деятельность.   | 1                              |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 4. Календарный план спортивных мероприятий   |                                |                          | 1   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 5. Факторы соревновательной деятельности   |                                |                          | 1   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 6. Специфические и дидактические принципы спортивной подготовки  |                                |                          | 1   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 7. Современная система спортивных школ в России  |                                |                          | 1   |                          |  |                          |                                     |                          |
|  | 8.   |                                |                          |   |                          |  |                          | 40                                  |                          |
| <b>2. Компоненты спортивной тренировки</b>   |  |                                |                          |   |                          |  |                          |                                     |                          |

|   |   |  |    |  |  |  |     |  |
|---|---|--|----|--|--|--|-----|--|
| 1. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 1 |  |    |  |  |  |     |  |
| 2. Развитие силовых способностей  | 1 |  |    |  |  |  |     |  |
| 3. Структура спортивной тренировки  |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 4. Построение тренировочных занятий на развитие силы                                  |   |  | 2  |  |  |  |     |  |
| 5. Построение тренировочных занятий на развитие выносливости                          |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 6.  |   |  |    |  |  |  |     |  |
| 7.  |   |  |    |  |  |  | 40  |  |
| <b>3. Структура подготовки спортсменов</b>  |   |  |    |  |  |  |     |  |
| 1. Основы построения многолетней спортивной тренировки                                | 1 |  |    |  |  |  |     |  |
| 2. Технология построения больших тренировочных циклов                                 | 1 |  |    |  |  |  |     |  |
| 3. Технология построения тренировочных микроциклов                                    | 1 |  |    |  |  |  |     |  |
| 4. Технология построения макроциклов  |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 5. Построение микроциклов различной направленности                                    |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 6. Построение мезоциклов  |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 7. Построение тренировки в среднегорье  |   |  | 1  |  |  |  |     |  |
| 8.  |   |  |    |  |  |  |     |  |
| 9.  |   |  |    |  |  |  | 103 |  |
| Всего   | 8 |  | 12 |  |  |  | 183 |  |

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие(Москва: Спорт).
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки(Москва: Спорт-Человек).
3. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография (Москва: Спорт-Человек).
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания(Москва: Советский спорт).
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. вузов по напр. 032100 -"Физическая культура" и по спец. 032101 - "Физическая культура и спорт"(Москва: Советский спорт).
6. Попов Г. И., Самсонова А.В. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
7. Фискалов Спорт и система подготовки спортсменов: учебник(М.: Советский спорт).
8. Чикуров А.И. Основы спортивной подготовки: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01.01 Основы спортивной подготовки, 49.03.01.02 Менеджмент в физической культуре и спорте] (Красноярск: СФУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Программное обеспечение используется для презентаций лекционного курса, проведение семинаров с использованием интерактивных средств.
2. Используются следующие программы:
3. WinRAR Standard License – для юридических лиц
4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
5. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
6. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. следует использовать электронный курс по дисциплине в Системе электронного обучения СФУ по адресу <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7758>

## **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- для проведения лекционных занятий и практических занятий – оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для работы с электронным курсом по дисциплине у каждого обучающегося должен быть доступ к компьютеру, на котором должна быть установлена современная версия следующих интернет-браузеров: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari 6 и выше, Internet Explorer 9 и выше, программное обеспечение Microsoft Office версии 2010 и выше. В качестве компьютера могут выступать стационарный персональный компьютер, ноутбук. Работу с содержимым электронных курсов, знакомство с материалом возможно выполнять с использованием мобильных устройств (планшет, смартфон).