

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

**Б1.В.05 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

2023

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 Знать методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам Знать медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства Уметь выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок Уметь оценивать уровень спортивного результата занимающегося Владеть методиками комплексной оценки подготовленности занимающихся 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 Знать основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках Уметь использовать рациональную структуру,
подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	средства и методы годичных циклов спортивной подготовки 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 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) Знать минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Уметь планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося Уметь оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки 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=2274>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (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.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности</b>									
	1. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний.	2							
	2. Социальные функции спорта	2							
	3. Общая характеристика системы спортивной подготовки							2	
	4. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность.							2	
	5. Методология спорта			2					
	6. Терминология в теории спорта			2					
	7. Социальные функции спорта							2	
	8. Система организации спортивной подготовки в РФ							2	
	9. Положение о спортивных соревнованиях							2	
	10. Факторы соревновательной деятельности							2	

11. Специфические и дидактические принципы спортивной подготовки								2	
12.								20	
<b>2. Компоненты спортивной тренировки</b>									
1. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2								
2. Развитие силовых способностей								2	
3. Развитие гибкости								2	
4. Развитие выносливости								2	
5. Техничко-тактическая подготовка спортсменов								2	
6. Структура спортивной тренировки				2					
7. Тренировочные эффекты				2					
8. Гипертрофия скелетных мышц								2	
9. Методы воспитания силы. Мощность								2	
10. Развитие скоростно-силовых качеств. Плиометрика								2	
11. Развитие гибкости								2	
12. Аэробная выносливость								2	
13. Анаэробный порог								2	
14. Анаэробная выносливость								2	
15. Техническая подготовка спортсменов								2	
16. Развитие координационных способностей								2	
17.									
18.								20	
<b>3. Структура подготовки спортсменов</b>									
1. Основы построения многолетней спортивной подготовки	2								

2. Спортивный отбор							2	
3. Технология построения больших тренировочных циклов							2	
4. Технология построения средних тренировочных циклов							2	
5. Технология построения тренировочных микроциклов							4	
6. Использование естественных и «искусственно-управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности							2	
7. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства							2	
8. Этапы многолетнего тренировочного процесса			2					
9. Программа спортивной подготовки			2					
10. Этапы и критерии отбора на этапах спортивной подготовки			2					
11. Модельные характеристики по виду спорта							2	
12. Факторы построения круглогодичной тренировки							2	
13. Классическое построение макроциклов							2	
14. Противофазное построение макроциклов							2	
15. Блочная модель построения макроциклов							2	
16. Построение мезоциклов							2	
17. Построение микроциклов аэробной направленности							2	
18. Построение микроциклов анаэробной направленности							2	
19. Построение микроциклов силовой направленности							2	



20. Система и виды контроля подготовленности спортсмена							2	
21. Построение тренировки в среднегорье							2	
22. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой							2	
23. Итоговое занятие							2	
24.								
25.							61	
Всего	8		14				181	

## **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. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: [монография](Москва: Советский спорт).
6. 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).
7. Попов Г. И., Самсонова А.В. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
9. Фискалов Спорт и система подготовки спортсменов: учебник(М.: Советский спорт).
10. 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=2274>

## **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).