

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теоретических основ и  
менеджмента физической  
культуры и туризма  
(ТОиМФКТ ФФКСТ)**

наименование кафедры

**Чикуров Александр Игнатович**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Дисциплина Б1.В.05 Основы спортивной подготовки

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

канд.пед.наук, доцент, Чикуров Александр  
Игнатович

---

## 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

<b>ПК-2:Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-2.1:Способен проводить отбор занимающихся и давать оценку их перспективности в достижении спортивных результатов</b>	
Уровень 1	Знать программы спортивной подготовки по видам спорта
Уровень 2	Знать методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам
Уровень 3	Знать медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
Уровень 1	Уметь выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок
Уровень 2	Уметь оценивать уровень спортивного результата занимающегося
Уровень 1	Владеть методиками комплексной оценки подготовленности занимающихся
Уровень 2	Владеть методологией спортивного отбора и прогнозирования
<b>ПК-2.2:Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</b>	
Уровень 1	Знать оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на всех этапах подготовки

Уровень 2	Знать основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках
Уровень 1	Уметь использовать рациональную структуру, средства и методы годовых циклов спортивной подготовки
Уровень 2	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
Уровень 1	Владеть технологиями профессионального спортивного совершенствования в виде спорта
<b>ПК-2.3: Осуществляет подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки</b>	
Уровень 1	Знать особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров)
Уровень 2	Знать минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
Уровень 1	Уметь планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося
Уровень 2	Уметь оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки
Уровень 1	Владеть моделированием соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части ОП ВО

Освоению данной дисциплины предшествуют дисциплины - "Теория и методика физической культуры", "Физиология человека", "Биохимия человека", "Психология спорта".

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения следующих дисциплин: "Программно-методическое обеспечение тренировочной деятельности", "Основы антидопингового обеспечения".

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр	
		5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>6 (216)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>5 (180)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2,33 (84)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1,33 (48)</b>
занятия лекционного типа	0,78 (28)	0,33 (12)	0,44 (16)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	1,56 (56)	0,67 (24)	0,89 (32)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,67 (96)</b>		<b>2,67 (96)</b>
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>		<b>1 (36)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

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

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности	6	8	0	0	ПК-2.1 ПК-2.3
2	Компоненты спортивной тренировки	6	16	0	0	ПК-2.2
3	Структура подготовки спортсменов	16	32	0	96	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3
Всего		28	56	0	96	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Методологические аспекты построения теории и современная система знаний. Спорт как социальное явление	2	0	0
2	1	Общая характеристика системы спортивной подготовки	2	0	0

3	1	Соревнования и соревновательная деятельность.	2	0	0
4	2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2	0	0
5	2	Развитие силовых способностей	1	0	0
6	2	Развитие выносливости	1	0	0
7	2	Технико-тактическая подготовка спортсменов	2	0	0
8	3	Основы построения многолетней спортивной тренировки	2	0	0
9	3	Спортивный отбор	2	0	0
10	3	Технология построения больших тренировочных циклов	2	0	0
11	3	Технология построения средних тренировочных циклов	2	0	0
12	3	Технология построения тренировочных микроциклов	4	0	0
13	3	Использование естественных и «искусственно-управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	2	0	0
14	3	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	2	0	0
Итого			28	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

1	1	Терминология в теории спорта	1	0	0
2	1	Социальные функции спорта	1	0	0
3	1	Календарный план спортивных мероприятий	2	0	0
4	1	Факторы соревновательной деятельности	2	0	0
5	1	Специфические и дидактические принципы спортивной подготовки	1	0	0
6	1	Современная система спортивных школ в России	1	0	0
7	2	Структура спортивной тренировки	2	0	0
8	2	Построение тренировочных занятий на развитие силы	4	0	0
9	2	Развитие скоростно-силовых качеств	2	0	0
10	2	Гипертрофия мышечной ткани	2	0	0
11	2	Построение тренировочных занятий на развитие выносливости	2	0	0
12	2	Технико-тактическая подготовка спортсменов	2	0	0
13	2	Развитие гибкости	2	0	0
14	3	Этапы многолетнего тренировочного процесса	4	0	0
15	3	Этапы и критерии отбора на этапах спортивной подготовки	4	0	0
16	3	Факторы построения круглогодичной тренировки	2	0	0
17	3	Технология построения макроциклов	4	0	0
18	3	Построение микроциклов различной направленности	8	0	0
19	3	Построение мезоциклов	2	0	0
20	3	Система и виды контроля подготовленности спортсмена	2	0	0

21	3	Построение тренировки в среднегорье	2	0	0
22	3	Моделирование в системе управления спортивной подготовкой	4	0	0
Всего			56	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2017

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Фискалов В. Д., Черкашин В. П.	Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.2	Иссурин В. Б.	Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л1.3	Иссурин В. Б.	Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография	Москва: Спорт-Человек, 2017
6.2. Дополнительная литература			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва: Советский спорт, 2009
Л2.2	Иссурин В.Б.	Блоковая периодизация спортивной тренировки: [монография]	Москва: Советский спорт, 2010
Л2.3	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, 2010
Л2.4	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
Л2.5	Фискалов	Спорт и система подготовки спортсменов: учебник	М.: Советский спорт, 2010
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2017

## **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Основы спортивной подготовки	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15358">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15358</a>
----	------------------------------	---

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студентов ведется с применением материалов из Системы электронного обучения СФУ. В системе электронного обучения размещено методическое пособие, описывающее этапы работы студентов с электронным курсом «Основы спортивной подготовки». Даются рекомендации по выполнению практических работ, по работе с системой тестов и другими элементами курса.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и семинарах, но и с различными текстами и информационными ресурсами. На дневном отделении в качестве основных элементов учебного процесса выступают проблемно-ориентированные лекции с объяснением и иллюстрированием ключевых разделов предмета, а также семинары-дискуссии с заслушиванием подготовленных сообщений. Ряд семинаров будет организован в виде практических занятий по решению практических задач и разбору конкретных ситуаций. В рамках консультаций и семинарских занятий будут обсуждаться результаты отдельных студенческих работ, проводиться текущее и рубежное тестирование, проведение обучающих игр. Кроме того, предусмотрена выдача домашних заданий, характеризующих отдельные компоненты спортивной тренировки.

Выполнение заданий в электронном курсе является условием допуска студентов к экзамену.

Особое внимание хочется обратить на то, что выполнение заданий требует обращения не только к учебникам, но и к информации, содержащейся в периодических изданиях, а также в Интернете. В разделе «Учебно-методическое обеспечение» приведен список книг, периодических изданий и ресурсов Интернета, которые могут оказаться полезными при изучении курса.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Программное обеспечение используется для презентаций лекционного курса, проведение семинаров с использованием интерактивных средств.
-------	--

9.1.2	Используются следующие программы:
9.1.3	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.4	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.5	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.6	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

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

## 10 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).