

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

очно-заочная

---

Год набора

2022

---

Красноярск 2022

## 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)	Сем естр	
		1	2
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>2,67 (96)</b>		
занятия лекционного типа	0,89 (32)		
практические занятия	1,78 (64)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,33 (84)</b>		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</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		Контактная работа, ак. час.							
				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		1							
		4. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность.		1							
		5. Методология спорта				1					
		6. Терминология в теории спорта				1					
		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.							8	
<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			1					
8. Гипертрофия скелетных мышц			1					
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.							16	
<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.							60	
Всего	32		64				84	

## **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).