

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

Гелецкий Владислав Михайлович

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Дисциплина Б1.В.11 Основы спортивной подготовки

Направление подготовки /
специальность 49.03.01 Физическая культура

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения заочная

Год набора 2017

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

кандидат педагогических 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 тренировки, 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

ОК-8:способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ПК-8:способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	
Уровень 1	Знать эволюцию формирования теории спортивной тренировки
Уровень 1	Уметь использовать знания медико-биологических и психологических основ при построении спортивной тренировки
Уровень 1	Владеть технологиями проведения спортивной тренировки
ПК-9:способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	
Уровень 1	Знать основы формирования мотивации
Уровень 1	Уметь воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
Уровень 1	Владеть методиками формирования устойчивой мотивации
ПК-10:способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	
Уровень 1	Знать этапы отбора
Уровень 1	Уметь разрабатывать программы спортивного отбора
Уровень 1	Владеть технологиями спортивного отбора по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

ПК-11:способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	
Уровень 1	Знать принципы построения спортивной тренировки
Уровень 2	Знать структуру спортивной тренировки
Уровень 1	Уметь разрабатывать тренировочные планы
Уровень 2	Уметь разрабатывать программы спортивной подготовки для разных этапов
Уровень 1	Владеть технологическими подходами к построению тренировочных циклов
ПК-12:способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	
Уровень 1	Знать средства и методы профилактики травматизма
Уровень 1	Уметь организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола
Уровень 1	Владеть методиками реабилитации и рекреации
ПК-13:способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	
Уровень 1	Знать актуальные системы контроля подготовленности
Уровень 1	Уметь использовать актуальные технологии управления состоянием человека для избранного вида спорта
Уровень 1	Владеть технологиями управления спортивной подготовкой
ПК-14:способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
Уровень 1	Знать основы технико-тактической подготовки
Уровень 1	Уметь совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство
Уровень 1	Владеть технологиями построения тренировочного процесса
ПК-15:способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	
Уровень 1	Знать системы контроля
Уровень 1	Уметь оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности
Уровень 1	Владеть технологиями самоконтроля

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части ОП ВО и является дисциплиной по выбору.

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

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения следующих дисциплин: "Основы детско-юношеского спорта", "Спортивная ориентация и отбор".

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7758>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	8 (288)	8 (288)
Контактная работа с преподавателем:	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия лекционного типа	0,22 (8)	0,22 (8)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,28 (10)	0,28 (10)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	7,25 (261)	7,25 (261)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	0,25 (9)	0,25 (9)

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	4	2	0	49	ПК-11 ПК-8 ПК-9
2	Компоненты спортивной тренировки	2	4	0	56	ПК-12 ПК-13 ПК-14
3	Структура подготовки спортсменов	2	4	0	156	ПК-10 ПК-11 ПК-13 ПК-14 ПК-15
Всего		8	10	0	261	

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	Терминология спортивной деятельности	2	0	0

3	2	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2	0	0
4	3	Основы построения многолетней спортивной тренировки	1	0	0
5	3	Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса	1	0	0
Всего			4	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	Общая характеристика системы спортивной подготовки	2	0	0
2	2	Физические способности и их развитие	2	0	0
3	2	ОФП, СФП	1	0	0
4	2	Аэробная выносливость	1	0	0
5	3	Технология построения больших тренировочных циклов	1	0	0
6	3	Технология построения тренировочных микроциклов	1	0	0
7	3	Этапы многолетнего тренировочного процесса	1	0	0
8	3	Построение микроцикла технической направленности	0	0	0
9	3	Соревновательный микроцикл	0	0	0
10	3	Построение тренировки в среднегорье	1	0	0
Всего			10	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№	№	Наименование занятий	Объем в акад. часах
---	---	----------------------	---------------------

п/п	раздела дисциплины		Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гелецкая Л.Н., Гелецкий В. М., Станченко М.Ю.	Теория физической культуры и спорта: метод. указ. по самостоят. работе студентов	Красноярск: ИПК СФУ, 2008
Л1.2	Гелецкий В. М., Гелецкая Л.Н., Разуваев А.В., Лочехин А.В., Станченко М. Ю., Похабов Д. Д.	Теория физической культуры и спорта: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: ИПК СФУ, 2008

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	Иссурин В.Б.	Блоковая периодизация спортивной тренировки: [монография]	Москва: Советский спорт, 2010
Л1.2	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
Л1.3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	М.: Издательский центр "Академия", 2014
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
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гелецкая Л.Н., Гелецкий В. М., Станченко М.Ю.	Теория физической культуры и спорта: метод. указ. по самостоят. работе студентов	Красноярск: ИПК СФУ, 2008
Л3.2	Гелецкий В. М., Гелецкая Л.Н., Разуваев А.В., Лочехин А.В., Станченко М. Ю., Похабов Д. Д.	Теория физической культуры и спорта: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины	Красноярск: ИПК СФУ, 2008

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

Э1	Основы спортивной подготовки	https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7758
----	------------------------------	---

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 https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=7758
-------	---

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).