

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

Б1.В.11 Основы спортивной подготовки

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль)

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения

заочная

Год набора

2018

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

кандидат педагогических 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 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методы и средства физической культуры использовать средства и методы физической культуры технологиями по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельностью
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	
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	Знать этапы отбора Уметь разрабатывать программы спортивного отбора 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	

ПК-11: способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-	Знать принципы построения спортивной тренировки Знать структуру спортивной тренировки Уметь разрабатывать тренировочные планы Уметь разрабатывать программы спортивной
юношеского и массового спорта	подготовки для разных этапов 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	
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	Знать средства и методы профилактики травматизма Уметь организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола Владеть методиками реабилитации и рекреации
ПК-13: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	
ПК-13: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Знать актуальные системы контроля подготовленности Уметь использовать актуальные технологии управления состоянием человека для избранного вида спорта 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	
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	Знать основы технико-тактической подготовки Уметь совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство Владеть технологиями построения тренировочного процесса
ПК-15: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и	

результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	
ПК-15: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знать системы контроля Уметь оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности Владеть технологиями самоконтроля
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	
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	Знать эволюцию формирования теории спортивной тренировки Уметь использовать знания медико-биологических и психологических основ при построении спортивной тренировки Владеть технологиями проведения спортивной тренировки
ПК-9: способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	
ПК-9: способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знать основы формирования мотивации Уметь воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции Владеть методиками формирования устойчивой мотивации

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, 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
1. Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности									
	1. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний. Спорт как социальное явление	2							
	2. Общая характеристика системы спортивной подготовки			2					
	3. Соревнования и соревновательная деятельность.							4	
	4. Факторы соревновательной деятельности							4	
	5. Современная система спортивных школ в России							4	
	6. Терминология спортивной деятельности	2							
	7. Социальные функции спорта							4	
	8. Соревнования и соревновательная деятельность							4	
	9. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки							4	
	10. Календарный план спортивных мероприятий							4	

11. Факторы соревновательной деятельности							4	
12.							17	
2. Компоненты спортивной тренировки								
1. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2							
2. Физические способности и их развитие			2					
3. Развитие силовых способностей							4	
4. Развитие выносливости							4	
5. Координационные способности							4	
6. Техничко-тактическая подготовка спортсменов							4	
7. Структура спортивной тренировки							4	
8. ОФП, СФП			1					
9. Развитие максимальной силы							4	
10. Развитие скоростно-силовых качеств							4	
11. Статодинамический метод развития силы							4	
12. Гипертрофия мышечной деятельности							4	
13. Аэробная выносливость			1					
14. Анаэробная выносливость							4	
15. Специальная выносливость							4	
16. Техническая подготовка спортсменов							4	
17. Тактическая подготовка спортсменов							4	
18. Гибкость							4	
3. Структура подготовки спортсменов								
1. Основы построения многолетней спортивной тренировки	1							

2. Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса	1							
3. Спортивный отбор							4	
4. Технология построения больших тренировочных циклов			1					
5. Технология построения средних тренировочных циклов							4	
6. Технология построения тренировочных микроциклов			1					
7. Использование естественных и «искусственно-управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности							10	
8. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства							10	
9. Этапы многолетнего тренировочного процесса			1					
10. Этапы и критерии отбора на начальных этапах подготовки							4	
11. Этапы и критерии отбора на этапах подготовки спортивного совершенствования							10	
12. Факторы построения круглогодичной тренировки							4	
13. Модели построения тренировочных циклов							10	
14. Технология построения макроциклов							10	
15. Мезоциклы							10	
16. Определение типов микроциклов при построении тренировочного процесса							10	
17. Построение аэробного микроцикла							10	
18. Построение анаэробного микроцикла							10	

19. Построение микроцикла силовой направленности							10	
20. Построение микроцикла технической направленности								
21. Построение смешанных микроциклов							10	
22. Соревновательный микроцикл								
23. Предсоревновательный микроцикл							10	
24. Система и виды контроля подготовленности спортсмена							10	
25. Построение тренировки в среднегорье			1					
26. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой							10	
27.								
Всего	8		10				261	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: [монография](Москва: Советский спорт).
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).
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник(М.: Издательский центр "Академия").
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания(Москва: Советский спорт).
5. Гелецкая Л.Н., Гелецкий В. М., Станченко М.Ю. Теория физической культуры и спорта: метод. указ. по самостоят. работе студентов (Красноярск: ИПК СФУ).
6. 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).

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).