

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

Б1.О.10.03 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО
ВИДА СПОРТА

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

2020

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

_____ канд.пед.наук, доцент, Чикуров Алексанодр 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 |
|--|---|
| ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | |
| ОПК-1.1: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека. | |
| ОПК-1.2: Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы | |
| ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки. | |
| ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | |

| | |
|---|--|
| ОПК-2.1: Проводит методически обоснованный отбор в группы на всех этапах | |
| спортивной подготовки | |
| ОПК-2.2: Осуществляет контроль отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий видом спорта на всех этапах спортивной подготовки | |
| ОПК-2.3: Разрабатывает методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | |
| ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | |
| ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта | |
| ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности | |
| ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | |

| | |
|--|--|
| ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную | |
| задачу в избранном виде спорта | |
| ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств | |
| ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях | |
| ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся на этапах спортивной подготовки | |
| ПК-2.1: Разработка комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся | |
| ПК-2.2: Календарно-тематическое планирование по реализации программ спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации | |

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 | 1 | | | | | | | |
| | 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки | | | | | | | 1 | |
| | 3. Соревнования и соревновательная деятельность. | | | | | | | 6 | |
| | 4. Факторы соревновательной деятельности | | | | | | | 6 | |
| | 5. Современная система спортивных школ в России | | | | | | | 6 | |
| | 6. Терминология спортивной деятельности | | | 1 | | | | | |
| | 7. Социальные функции спорта | | | | | | | 1 | |
| | 8. Соревнования и соревновательная деятельность | | | | | | | 6 | |
| | 9. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки | | | | | | | 6 | |
| | 10. Календарный план спортивных мероприятий | | | | | | | 6 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|----|--|
| 11. Факторы соревновательной деятельности | | | | | | | 6 | |
| 12. | | | | | | | 20 | |
| 2. Компоненты спортивной тренировки | | | | | | | | |
| 1. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 1 | | | | | | | |
| 2. Физические способности и их развитие | | | | | | | 6 | |
| 3. Развитие силовых способностей | 1 | | | | | | | |
| 4. Развитие выносливости | | | | | | | 1 | |
| 5. Координационные способности | | | | | | | 6 | |
| 6. Техничко-тактическая подготовка спортсменов | | | | | | | 1 | |
| 7. Структура спортивной тренировки | | | 1 | | | | | |
| 8. ОФП, СФП | | | 1 | | | | | |
| 9. Развитие максимальной силы | | | 1 | | | | | |
| 10. Развитие скоростно-силовых качеств | | | 1 | | | | | |
| 11. Статодинамический метод развития силы | | | | | | | 6 | |
| 12. Гипертрофия мышечной деятельности | | | 1 | | | | | |
| 13. Аэробная выносливость | | | 1 | | | | | |
| 14. Анаэробная выносливость | | | 1 | | | | | |
| 15. Специальная выносливость | | | | | | | 6 | |
| 16. Техническая подготовка спортсменов | | | | | | | 6 | |
| 17. Тактическая подготовка спортсменов | | | | | | | 6 | |
| 18. Гибкость | | | | | | | 6 | |
| 19. | | | | | | | 20 | |
| 3. Структура подготовки спортсменов | | | | | | | | |
| 1. Основы построения многолетней спортивной тренировки | 1 | | | | | | | |

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

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----|--|--|--|-----|--|
| 19. Построение микроцикла силовой направленности | | | | | | | 4 | |
| 20. Построение микроцикла технической направленности | | | | | | | 4 | |
| 21. Построение смешанных микроциклов | | | | | | | 4 | |
| 22. Соревновательный микроцикл | | | | | | | 4 | |
| 23. Предсоревновательный микроцикл | | | 1 | | | | | |
| 24. Система и виды контроля подготовленности спортсмена | | | | | | | 4 | |
| 25. Построение тренировки в среднегорье | | | | | | | 4 | |
| 26. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой | | | | | | | 1 | |
| 27. | | | | | | | 38 | |
| Всего | 8 | | 12 | | | | 219 | |

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=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).