

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 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>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</b>	
ОПК-1.1: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	Знать эффекты тренировочного воздействия на организм человека Знать особенности физиологической адаптации на разные виды нагрузок  Уметь планировать тренировочные занятия различной направленности с учетом анатомо-морфологических и физиологических особенностей Владеть методиками построения планов тренировочных занятий
ОПК-1.2: Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	Знать методы воспитания двигательных качеств с учетом возрастных особенностей Уметь планировать тренировочные занятия различной направленности с учетом возрастных особенностей Владеть методиками планирования тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей
ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	Знать средства и методы контроля морфофункционального состояния организма Уметь определять морфофункциональное состояние организма Владеть методиками контроля морфофункционального состояния организма
<b>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	

ОПК-2.1: Проводит методически обоснованный отбор в группы на всех этапах спортивной подготовки	Знать критерии отборы на этапах спортивной подготовки Уметь выделять критерии спортивного отбора Владеть технологией отбора на этапах спортивной подготовки
ОПК-2.2: Осуществляет контроль отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий видом спорта на всех этапах спортивной подготовки	Знать виды этапного контроля Уметь осуществлять контроль на этапах спортивной подготовки Владеть методиками подбора критериев отбора на всех этапах 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	Знать требования к организации отбора на этапах спортивной подготовки Уметь разрабатывать методическую документацию по проведению отбора в спортивные группы Владеть организацией проведения спортивной ориентации на начальных этапах становления спортивного мастерства
<b>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</b>	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Знать средства и методы спортивной тренировки Уметь проводить тренировочные занятия технико-тактической направленности Владеть методиками обучения технико-тактических навыков
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	Знать структуру спортивной тренировки Уметь планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта Владеть технологией построения тренировочных занятий различной направленности
<b>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	

ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную	Знать терминологию и современную систему знаний теории спорта
задачу в избранном виде спорта	Уметь определять задачи в процессе спортивной подготовки Владеть основами построения теории 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	Знать принципы спортивной подготовки Уметь проводить тренировочные занятия различной направленности Владеть технологическими подходами построения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	Знать формы организации и проведения спортивных соревнований Уметь составлять календарный план спортивных соревнований Уметь составлять положения по проведению спортивных соревнований Владеть навыками выделения основных факторов соревновательной деятельности
<b>ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся на этапах спортивной подготовки</b>	
ПК-2.1: Разработка комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся	Знать основы построения многолетней спортивной подготовки Уметь планировать тренировочные циклы Уметь использовать естественные и «искусственно-управляемые» условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности Владеть технологией построения тренировочных циклов Владеть методикой планирования спортивной подготовки в условиях среднегорья
ПК-2.2: Календарно-тематическое планирование по реализации программ спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации	Знать общую характеристику системы спортивной подготовки Уметь разрабатывать программы спортивной подготовки по виду спорта Владеть моделированием в системе спортивной подготовки

#### 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)

№ 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. Дифференциация знаний в области общей теории подготовки спортсменов							2	
	3. Социальные функции спорта							2	
	4. Общая характеристика системы спортивной подготовки							2	
	5. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность.							2	
	6. Факторы соревновательной деятельности							2	
	7. Специфические и дидактические принципы спортивной подготовки							2	
	8. Терминология теории спорта							2	
	9. Методология спорта							2	

10. Социальные функции спорта							2	
11. Система организации спортивной подготовки в РФ							2	
12. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки							2	
13. Факторы, определяющие структуру, соревновательной деятельности			2					
14. Дидактические принципы спортивной подготовки							2	
15.							18	
<b>2. Компоненты спортивной тренировки</b>								
1. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2							
2. Тренировочные эффекты. Двигательные качества.							2	
3. Силовые способности. Мощность							4	
4. Гипертрофия скелетных мышц							2	
5. Плиометрика. Скоростно-силовые качества.	2							
6. Гибкость							2	
7. Техничко-тактическая подготовка спортсменов							2	
8. Координационные способности. Основы управления произвольным движением							2	
9. Развитие выносливости							4	
10. Структура спортивной тренировки							2	
11. Тренировочные эффекты							2	
12. Развитие максимальной силы							2	
13. Методы воспитания силы. Мощность			2					
14. Гипертрофия мышечной деятельности							2	
15. Развитие скоростно-силовых качеств. Плиометрика							2	

16. Гибкость							2	
17. Техническая подготовка спортсменов							2	
18. Координационные способности							2	
19. Аэробная выносливость			2					
20. Аэробный и анаэробные пороги							2	
21. Анаэробная выносливость							2	
22.								
23.							34	
<b>3. Структура подготовки спортсменов</b>								
1. Основы построения многолетней спортивной тренировки	2							
2. Технология построения тренировочных микроциклов							4	
3. Технология построения больших тренировочных циклов			2					
4. Технология построения средних тренировочных циклов							2	
5. Использование естественных и «искусственно-управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности							2	
6. Система и виды контроля подготовленности спортсмена							2	
7. Спортивный отбор							2	
8. Этапы спортивного отбора							2	
9. Моделирование и программирование тренировочного процесса							2	

10. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства							2	
11. Этапы многолетнего тренировочного процесса							2	
12. Построение микроцикла силовой направленности							2	
13. Построение микроциклов аэробной и анаэробной направленности			2					
14. Технология построения макроциклов			2					
15. Модели построения тренировочных циклов							2	
16. Построение мезоциклов							2	
17. Построение тренировки в среднегорье							2	
18. Система и виды контроля подготовленности спортсмена							2	
19. Этапы и критерии отбора на этапах подготовки							2	
20. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой							2	
21. Программа спортивной подготовки							2	
22.								
23.							69	
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).