

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

очная

Год набора

2019

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
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: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса. Знать положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся Знать специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования Уметь дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Уметь выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности Уметь планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорт Владеть опытом планирования учебно-тренировочный занятий Владеть опытом составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении

	<p>Владеть опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>
<p>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	
<p>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>Знать критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</p> <p>Знать особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>Знать методики массового и индивидуального отбора</p> <p>Уметь ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации</p> <p>Уметь проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <p>Уметь использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p>Владеть опытом проведения антропометрических измерений для оценки физического развития</p> <p>Владеть опытом проведения оценки функционального состояния человека</p> <p>Владеть опытом обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</p>
<p>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</p>	

<p>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</p>	<p>Знать методики обучения технике физических упражнений Знать методики развития физических качеств Знать методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях Уметь применять методы организации тренировочной деятельности на занятиях Уметь организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач</p>
	<p>для безопасного выполнения любых упражнений Уметь использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях Владеть опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся Владеть опытом составления упражнений по обучению техническим приемам Владеть опытом участия в судействе соревнования</p>
<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	

<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знать историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании Знать терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС Знать специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; Уметь применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; Уметь использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач Уметь распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; Владеть опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС Владеть опытом владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; Владеть опытом проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения</p>
	<p>упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>
<p>ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся на этапах спортивной подготовки</p>	

<p>ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся на этапах спортивной подготовки</p>	<p>Знать морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. Знать</p> <p>Уметь планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории спорта при опоре на конкретику ИВС; Уметь подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся Владеть опытом планирования учебно-</p>
	<p>тренировочный занятий по ИВС Владеть опытом построения тренировочных циклов.</p>

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=15358>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
Контактная работа с преподавателем:	4 (144)		
занятия лекционного типа	2 (72)		
практические занятия	2 (72)		
Самостоятельная работа обучающихся:	2 (72)		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Да		
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		

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

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

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

17. Построение аэробного микроцикла			2					
18. Построение анаэробного микроцикла			2					
19. Построение микроцикла силовой направленности			2					
20. Построение микроцикла технической направленности			2					
21. Построение смешанных микроциклов			2					
22. Соревновательный микроцикл			2					
23. Предсоревновательный микроцикл			2					
24. Система и виды контроля подготовленности спортсмена			2					
25. Построение тренировки в среднегорье			2					
26. Моделирование в системе управления спортивной подготовкой			2					
27.								
28.							36	
Всего	72		72				72	

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=15358>

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).