

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

2020

## **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.	Особенности гипертрофии скелетных мышц Особенности физиологической адаптации на разные виды нагрузок Эффекты тренировочного воздействия на организм человека Планировать тренировочные занятия различной направленности (техника, двигательные качества) Методиками построения тренировочных планов по развитию различных двигательных качеств
ОПК-1.2: Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	методы воспитания двигательных качеств с учетом возрастных особенностей разрабатывать планы по развитию скоростно-силовых качеств с учетом возрастных особенностей методиками проведения занятий с учетом возрастных особенностей
ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	Методы контроля определять морфофункциональное состояние организма методиками контроля физиологического состояния организма
<b>ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	

ОПК-2.1: Проводит	критерии отборы на этапах спортивной подготовки
методически обоснованный отбор в группы на всех этапах спортивной подготовки	выделять критерии спортивного отбора технологией отбора на этапах спортивной подготовки
ОПК-2.2: Осуществляет контроль отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий видом спорта на всех этапах спортивной подготовки	виды этапного контроля осуществлять контроль на этапах подготовки 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	требования к организации отбора на этапах спортивной подготовки разрабатывать методическую документацию по проведению отбора в спортивные группы 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	средства и методы спортивной тренировки проводить занятия технико-тактической направленности 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	структуру спортивной тренировки планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта 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	Терминологию и современную систему знаний теории спорта исторические предпосылки современной системы спортивной подготовки
задачу в избранном виде спорта	социальные функции спорта формулировать социальные функции спорта 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	принципы спортивной подготовки проводить занятия силовой направленности технологическими подходами построения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	формы организации и проведения спортивных соревнований составлять календарный план спортивных соревнований составлять положения по проведению спортивных соревнований 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	основы построения многолетней спортивной подготовки планировать тренировочные циклы использовать естественные и «искусственно-управляемые» условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности технологией построения тренировочных циклов 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	общую характеристику системы спортивной подготовки разрабатывать программы спортивной подготовки по виду спорта 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=10414>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>3,33 (120)</b>		
занятия лекционного типа	1,67 (60)		
практические занятия	1,67 (60)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,67 (96)</b>		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Да		
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>		

### 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
<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	4							
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.							44	
Всего	60		60				96	

## **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).