

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

**д-р пед. наук, профессор А.М.
Близневский**

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.01 Теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

Год набора

заочная

2020

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.04.01 Физическая культура

Профиль 49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Программу
составили

к.п.н., доцент, С.Л. Садырин

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель дисциплины - формирование компетентности педагога-тренера в деятельности по избранному виду спорта

1.2 Задачи изучения дисциплины

- углубление знаний магистрантов содержания и специфики обучения двигательным действиям в спорте;
- повышение педагогических и психологических умений и навыков эффективной технической подготовки спортсменов и команд;
- подготовка магистрантов к решению научно-исследовательских проблем физической культуры и спорта.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ПК-3:Способен формировать у спортсменов разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленности, повышать функциональные возможности организма, соответствующие специфике вида спорта
ПК-3.1:Формирует у обучающихся разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовленности
ПК-3.2:Использует систему нормативов и методик кон-троля физической подготов-ленностью обучающихся
ПК-3.3:Осуществляет контроль за медицинскими, возрастными и психо-физическими требованиями к лицам, проходящим спортивную подготовку на различных этапах
ПК-3.4:Оценивает эффективность подготовки обучающихся с использованием современных информационных и ком-пьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности
ПК-2:Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного и состязательного процессов на всех этапах спортивной подготовки
ПК-2.1:Использует контрольно-измерительные приборы, иформационно-коммуникационные техноло-гии и средства связи
ПК-2.2:Осуществляет работу с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузеры
ПК-2.3:Выполняет со спортсменами анализ их соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов спе-циальной литературы, в том числе иностранной

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части ОП ВО.

Предшествующими дисциплинами являются "Физиологические механизмы спортивной работоспособности", "Общая теория и практика соревнований", "Медико-биологические проблемы адаптации человека к большим физическим нагрузкам" Последующие дисциплины "Теория отбора и прогнозирования высоких спортивных результатов", "Технологии научных исследований в спорте высших достижений".

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/edit.php?id=10521>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр	
		3	4
Общая трудоемкость дисциплины	8 (288)	2 (72)	6 (216)
Контактная работа с преподавателем:	1,33 (48)	0,44 (16)	0,89 (32)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,17 (6)	0,33 (12)
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	0,83 (30)	0,28 (10)	0,56 (20)
практикумы			
лабораторные работы			
другие виды контактной работы			
в том числе: групповые консультации			
индивидуальные консультации			
иная внеаудиторная контактная работа:			
групповые занятия			
индивидуальные занятия			
Самостоятельная работа обучающихся:	6,19 (223)	1,44 (52)	4,75 (171)
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	0,47 (17)	0,11 (4)	0,36 (13)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы спортивной тренировки - главные концепции	6	10	0	52	
2	Планирование тренировочных программ	6	10	0	90	
3	Совершенствование тренировочного процесса	6	10	0	81	
Всего		18	30	0	223	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение, основные понятия, классификация видов спорта, типы спорта, социальные функции спорта	1	0	0

2	1	Система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований	1	0	0
3	1	Средства спортивной тренировки, методы спортивной тренировки, особенности воспитания специальной выносливости	1	0	0
4	1	Особенности воспитания скоростной выносливости, особенности воспитания силовой выносливости, упражнения в усложнённых условиях	1	0	0
5	1	Тренировочная и соревновательная нагрузка, утомление и восстановление	1	0	0
6	1	Структура многолетней тренировки, макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Планирование спортивной подготовки	1	0	0
7	2	Долгосрочная подготовка. Структура многолетней тренировки. Факторы, влияющие на структуру многолетней тренировки. Макроциклы, методика их построения. Годичный цикл, его цель, задачи, основные виды, направления, методика построения тренировочных макроциклов, структура, периоды макроцикла	1	0	0

8	2	<p>Двух, четырёх, двенадцатилетний цикл спортивной подготовки, основные требования к планированию, содержание учебной программы. Документы планирования в спортивной школе. Этапы подготовки в спортивной школе. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта</p>	1	0	0
9	2	<p>Мезоциклы. Основные структуры, содержание. Роль и место мезоциклов в тренировочном процессе. Признаки мезоциклов, факторы влияющие на структуру, типы мезоциклов, втягивающие, базовые, развивающие базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы</p>	1	0	0

10	2	Микроциклы. Типы микроциклов, подразделение по признаку преимущественной направленности их содержания, варианты микроциклов, сочетание микро-циклов в тренировочном процессе, этап непосредственной предстартовой подготовки спортсмена. Под-водящие, ординарные, ударные, модельные, соревновательные, восстановительные, микроциклы	1	0	0
11	2	Тренировочное занятие: общие положения и руководящие принципы составления плана. Типы и классификации тренировочных занятий по форме организации, по типу задач тренировочного процесса	1	0	0
12	2	Структура тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная части. Рекомендации по составлению плана тренировочного занятия	1	0	0
13	3	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1	0	0
14	3	Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1	0	0
15	3	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	1	0	0

16	3	Модельные характеристики в спорте. Общие подходы построения модельных характеристик. Определение количественных модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов	1	0	0
17	3	Современные технические средства и средства обучения в избранном виде спорта	1	0	0
18	3	Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.	1	0	0
Итого			3	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение, основные понятия, классификация видов спорта, типы спорта, социальные функции спорта	2	0	0
2	1	Система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований	2	0	0
3	1	Средства спортивной тренировки, методы спортивной тренировки, особенности воспитания специальной выносливости	2	0	0

4	1	Особенности воспитания скоростной выносливости, особенности воспитания силовой выносливости, упражнения в усложнённых условиях	1	0	0
5	1	Тренировочная и соревновательная нагрузка, утомление и восстановление	1	0	0
6	1	Структура многолетней тренировки, макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Планирование спортивной подготовки	2	0	0
7	2	Долгосрочная подготовка. Структура многолетней тренировки. Факторы, влияющие на структуру многолетней тренировки. Макроциклы, методика их построения. Годичный цикл, его цель, задачи, основные виды, направления, методика построения тренировочных макроциклов, структура, периоды макроцикла	1	0	0
8	2	Двух, четырёх, двенадцатилетний цикл спортивной подготовки, основные требования к планированию, содержание учебной программы. Документы планирования в спортивной школе. Этапы подготовки в спортивной школе. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта	1	0	0

9	2	Мезоциклы. Основные структуры, содержание. Роль и место мезоциклов в тренировочном процессе. Признаки мезоциклов, факторы влияющие на структуру, типы мезоциклов, втягивающие, базовые, развивающие базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы	2	0	0
10	2	Микроциклы. Типы микроциклов, подразделение по признаку преимущественной направленности их содержания, варианты микроциклов, сочетание микроциклов в тренировочном процессе, этап непосредственной предстартовой подготовки спортсмена. Подводящие, ординарные, ударные, модельные, соревновательные, восстановительные, микроциклы	2	0	0
11	2	Тренировочное занятие: общие положения и руководящие принципы составления плана. Типы и классификации тренировочных занятий по форме организации, по типу задач тренировочного процесса	2	0	0

12	2	Структура тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная части. Рекомендации по составлению плана тренировочного занятия	2	0	0
13	3	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1	0	0
14	3	Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1	0	0
15	3	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	0	0
16	3	Модельные характеристики в спорте. Общие подходы построения модельных характеристик. Определение количественных модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов	2	0	0
17	3	Современные технические средства и средства обучения в избранном виде спорта	2	0	0
18	3	Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.	2	0	0
Всего			20	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Садырин С.Л	Теория и методика избранного вида спорта: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта]	Красноярск: СФУ, 2018

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"	Москва: Academia (Академия), 2008
Л1.2	Озолин Н. Г.	Настольная книга тренера: наука побеждать (профессия - тренер): монография	Москва: Астрель, 2004
Л1.3	Загайнов	Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью	М.: Советский спорт, 2006
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1991
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

ЛЗ.1	Садырин С.Л	Теория и методика избранного вида спорта: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта]	Красноярск: СФУ, 2018
------	-------------	--	-----------------------

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	эок	https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10521
Э2	Электронный образовательный курс	https://e.sfu-kras.ru/course/edit.php?id=15145

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа магистрантов регламентируется графиком учебного процесса и самостоятельной работы. По данной дисциплине учебным планом на самостоятельную работу предусмотрено 138 часов, из них по 34 часа в первом и втором модуле и 70 часов в третьем модуле, 36 часов отводится на подготовку к экзамену.

Самостоятельная работа магистрантов ведется с применением материалов из Системы электронного обучения СФУ. В системе электронного обучения размещено методическое пособие, описывающее этапы работы студентов с электронным курсом.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и семинарах, но и с различными текстами и информационными ресурсами. Выполнение заданий в электронном курсе является условием допуска студентов к экзамену. Магистрант также может получить оценку по результатам только электронного курса.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru
-------	---

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- 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).