

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

Б1.В.01 Теория и методика избранного вида спорта

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., доцент, С.Л. Садырин

должность, инициалы, фамилия

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
	ПК-2: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного и состязательного процессов на всех этапах спортивной подготовки
	ПК-3: Способен формировать у спортсменов разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленности, повышать функциональные возможности организма, соответствующие специфике вида спорта

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/edit.php?id=10521>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр		
		1	2	3
Контактная работа с преподавателем:	3,17 (114)			
занятия лекционного типа	0,5 (18)			
практические занятия	2,67 (96)			
Самостоятельная работа обучающихся:	3,83 (138)			
курсовое проектирование (КП)	Нет			
курсовая работа (КР)	Нет			
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. Основы спортивной тренировки -									
	1. Введение, основные понятия, классификация видов спорта, типы спорта, социальные функции спорта	1							
	2. Введение, основные понятия, классификация видов спорта, типы спорта, социальные функции спорта			4					
	3. Введение, основные понятия, классификация видов спорта, типы спорта, социальные функции спорта							4	
	4. Система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований	1							
	5. Система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований			6					
	6. Система спортивной подготовки, система спортивного отбора, система спортивной тренировки, система спортивных соревнований							6	

7. Средства спортивной тренировки, методы спортивной тренировки, особенности воспитания специальной выносливости	1							
8. Средства спортивной тренировки, методы спортивной тренировки, особенности воспитания специальной выносливости			6					
9. Средства спортивной тренировки, методы спортивной тренировки, особенности воспитания специальной выносливости							6	
10. Особенности воспитания скоростной выносливости, особенности воспитания силовой выносливости, упражнения в усложнённых условиях	1							
11. Особенности воспитания скоростной выносливости, особенности воспитания силовой выносливости, упражнения в усложнённых условиях			6					
12. Особенности воспитания скоростной выносливости, особенности воспитания силовой выносливости, упражнения в усложнённых условиях							6	
13. Тренировочная и соревновательная нагрузка, утомление и восстановление	1							
14. Тренировочная и соревновательная нагрузка, утомление и восстановление			4					
15. Тренировочная и соревновательная нагрузка, утомление и восстановление							6	
16. Структура многолетней тренировки, макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Планирование спортивной подготовки	1							

17. Структура многолетней тренировки, макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Планирование спортивной подготовки			6					
18. Структура многолетней тренировки, макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Планирование спортивной подготовки							6	
2. Планирование тренировочных программ								
1. 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							
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			6					
3. 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							5	

4. 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							
5. 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			6					
6. 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							5	
7. 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	1							

<p>8. 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>			6					
<p>9. 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>						5		
<p>10. 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</p>	1							
<p>11. 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</p>			6					

12. 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							5	
13. Тренировочное занятие: общие положения и руководящие принципы составления плана. Типы и классификации тренировочных занятий по форме организации, по типу задач тренировочного процесса	1							
14. Тренировочное занятие: общие положения и руководящие принципы составления плана. Типы и классификации тренировочных занятий по форме организации, по типу задач тренировочного процесса			4					
15. Тренировочное занятие: общие положения и руководящие принципы составления плана. Типы и классификации тренировочных занятий по форме организации, по типу задач тренировочного процесса							7	
16. Структура тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная части. Рекомендации по составлению плана тренировочного занятия	1							
17. Структура тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная части. Рекомендации по составлению плана тренировочного занятия			4					
18. Структура тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная части. Рекомендации по составлению плана тренировочного занятия							7	
3. Совершенствование тренировочного процесса								

1. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1							
2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта			6					
3. Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта	1							
4. Техническая и тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта			6					
5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта	1							
6. Психологическая подготовка в избранном виде спорта			7					
7. Модельные характеристики в спорте. Общие подходы построения модельных характеристик. Определение количественных модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов	1							
8. Модельные характеристики в спорте. Общие подходы построения модельных характеристик. Определение количественных модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов			7					
9. Современные технические средства и средства обучения в избранном виде спорта	1							
10. Современные технические средства и средства обучения в избранном виде спорта			6					
11. Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.	1							

12. Правила соревнований в избранном виде спорта. Документация при подготовке и проведении соревнований. Квалификация судей.								
13.							70	
Всего	18		96				138	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

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)).
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать (профессия - тренер): монография(Москва: Астрель).
3. Загайнов Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью(М.: Советский спорт).
4. 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).
5. 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).

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

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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 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).