

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Общая теория спорта и ее прикладные аспекты
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**
Квалификация **Бакалавр**
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 216
в том числе:
аудиторные занятия 84
самостоятельная работа 131,67
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР)
0,33

Виды контроля в семестрах:
экзамены 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	14 3/6		12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22	44	44
Практические	22	22	18	18	40	40
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены			0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	44	44	40	40	84	84
Контактная работа	44	44	40,33	40,33	84,33	84,33
Сам. работа	64	64	67,67	67,67	131,67	131,67
Итого	108	108	108	108	216	216

Программу составил(и):

дпн, Профессор, Сидоров Леонид Константинович

Рабочая программа дисциплины

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Л1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 26.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С) Казакевич Н.Н.

18.05.2023 г. № 9

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Сформировать у студентов профессиональные знания и навыки по теории и методике спортивной подготовки, творческое осмысление ими современного состояния и актуальных проблем спортивной деятельности.
Данная цель соотносится с областью научно-исследовательской и преподавательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.04.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Педагогическая практика
- 2.1.2 Спортивная ориентация и отбор
- 2.1.3 Теория и методика спортивной тренировки
- 2.1.4 Физиология физического воспитания
- 2.1.5 Теория и методика физического воспитания
- 2.1.6 Физиология человека
- 2.1.7 Философия
- 2.1.8 Основы учебной и исследовательской деятельности
- 2.1.9 Психология и педагогика спорта
- 2.1.10 Современные технологии спортивной тренировки
- 2.1.11 Анатомия и биомеханика
- 2.1.12 Спортивные сооружения и экипировка

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Педагогическая практика
- 2.2.2 Теория и методика спортивной тренировки
- 2.2.3 Физиология человека
- 2.2.4 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)
- 2.2.5 Спортивная ориентация и отбор
- 2.2.6 Физиология физического воспитания
- 2.2.7 Биохимия человека
- 2.2.8 Профессиональная деятельность тренера
- 2.2.9 Адаптивная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки

ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

Знать:

Уровень 1	Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне

Уметь:

Уровень 1	Умеет применять знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	Умеет применять знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Умеет применять знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне

Владеть:

Уровень 1	Владеет знаниями необходимыми для осуществления планирования, учёта и анализа результатов
-----------	---

	тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	Владеет знаниями необходимыми для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Владеет знаниями необходимыми для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Знает и осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Знает и осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на базовом уровне.
Уровень 3	Знает и осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Умеет подбирать средства и методы совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Умеет подбирать средства и методы совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на базовом уровне.
Уровень 3	Умеет подбирать средства и методы совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет подбором средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Владеет подбором средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на базовом уровне.
Уровень 3	Владеет подбором средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма на пороговом уровне.
ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Умеет осуществлять отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Умеет осуществлять отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Умеет осуществлять отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет отбором занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Владеет отбором занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Владеет отбором занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Пр. полгот.	Примечание
	Раздел 1. Исторические аспекты развития мирового спортивного движения							
1.1	Основные понятия, относящиеся к спорту /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3				Устный опрос

1.2	Спорт как социальное явление /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.3	Социальные функции спорта. /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.4	Классификация видов спорта /Лек/	5	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Тест
1.5	Система подготовки спортсмена /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
1.6	Основные направления в развитии спортивного движения /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.7	Спорт высших достижений. /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.8	Основные стороны спортивной подготовки спортсмена /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Контрольная работа
1.9	Деятельность всеобуча. Создание комплекса ГТО. /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
1.10	Физическое воспитание и спорт учащихся и студентов /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.11	Образование Национального олимпийского комитета России, его деятельность и функции (НОК). /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.12	Профессиональный и любительский спорт. /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
1.13	Государственная и не государственные системы образования и физического воспитания в РФ /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.14	История физической культуры и спорта /Ср/	5	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
1.15	Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта /Ср/	5	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.16	Стратегия развития физической культуры и спорта Красноярского края /Ср/	5	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
1.17	Влияние спортивной тренировки на личность /Ср/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
	Раздел 2. Стороны спортивной подготовки							
2.1	Основные стороны спортивной подготовки. Психическая подготовка. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов. /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
2.2	Спортивно-техническая подготовка Спортивно-тактическая подготовка. /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.3	Физическая подготовка Теоретическая подготовка. /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.4	Тренер и его роль в спортивной подготовке /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.5	Творческая система "тренер- ученик" /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.6	Формирование двигательных способностей человека /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Контрольная работа
2.7	Объем, разносторонность технических действий /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос

2.8	Технико-тактическая подготовка /Пр/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.9	Техника физических упражнений. Фазы физического упражнения. Пространственные характеристики физического упражнения. /Ср/	5	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.10	Временные характеристики физического упражнения. Пространственно-временные характеристики физического упражнения. Динамические характеристики спортивных действий /Ср/	5	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.11	Критерии оценки эффективности спортивной техники. /Ср/	5	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.12	Нагрузка. Величина нагрузки. /Ср/	5	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Контрольная работа
2.13	Направленность нагрузки. Координационная сложность нагрузки. /Ср/	5	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
2.14	Разновидности отдыха. Характер отдыха. /Ср/	5	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
2.15	Предварительный контроль. Оперативный контроль. /Ср/	5	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
Раздел 3. Спортивная тренировка								
3.1	Цели, задачи средства спортивной тренировки. /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.2	Методы спортивной тренировки /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.3	Принципы спортивной тренировки. /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.4	Проблемы периодизации тренировки в различных группах видов спорта /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.5	Периодизация как основной принцип тренировки. /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.6	Инновационные подходы к проблеме периодизации спортивных нагрузок /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.7	Планирование микроциклов /Пр/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Контрольная работа
3.8	Планирование мезоциклов /Пр/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.9	Годичное и многолетнее планирование /Пр/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.10	Методы спортивной тренировки /Пр/	6	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.11	Этапный контроль. Текущий контроль. Итоговый контроль. /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.12	Методы педагогического контроля, применяемые в практике спортивной тренировки. /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.13	Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение артериального давления. /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос

3.14	Метод электрокардиографии. Визуальный метод. /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
3.15	1. Определение «гибкость». 2. Определение «подвижность». 3. Активная и пассивная гибкость. 4. Динамическая и статическая гибкость. 5. Общая и специальная гибкость. 6. Факторы проявления гибкости. 7. Сенситивные периоды развития пассивной и активной гибкости /Ср/	6	10	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.16	Задачи развития гибкости. Средства воспитания гибкости. Активные, пассивные и статические упражнения, примеры. Оптимальное соотношение использования упражнений на растягивание. Количество занятий для воспитания гибкости. Методы воспитания гибкости. /Ср/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.17	1. Определение «скоростные способности». 2. Элементарные формы проявления скоростных способностей. 3. Комплексные формы проявления скоростных способностей. 4. Факторы проявления скоростных способностей. 5. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. /Ср/	6	5,67	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
3.18	Простая двигательная реакция. Упражнения для развития простой реакции. Методы совершенствования быстроты реагирования. Сложная двигательная реакция. Скрытый период реакции на движущийся объект. Реакция выбора. /Ср/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
	Раздел 4. Соревновательная деятельность							
4.1	Классификация соревнований. Организация и проведение соревнований /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
4.2	Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
4.3	Управление процессом тренировки в различных видах спорта /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Контрольная работа
4.4	Комплексный контроль в различных видах спорта. /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Устный опрос
4.5	Тренировочные и соревновательные нагрузки /Лек/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат

4.6	Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта /Пр/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
4.7	Организация и проведение соревнований в зимних видах спорта /Пр/	6	2	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
4.8	Организация и проведение соревнований в интеллектуальных видах спорта /Пр/	6	4	ПК-1.1 ПК-1.2				Реферат
4.9	Экзамен /КРЭ/	6	0,33	ПК-1.1 ПК-1.2				Билеты, тестирование

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
 Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)