

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**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2025).plx
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;
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 6
аудиторные занятия	84	
самостоятельная работа	131,67	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
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
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)			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;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 07.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой С.С. Ситничук

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ____ от ____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Сформировать у студентов профессиональные знания и навыки по теории и методике спортивной подготовки, творческое осмысление ими современного

основных и актуальных проблем спортивной деятельности

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. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

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 и эл. ресурсы	Инте ракт.	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 всеобщая. 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	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 /КРЗ/	6	0,33	ПК-1.1 ПК-1.2			Билеты, тестирование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что такое физическая культуры
2. Виды физической культуры
3. Функции физической культуры
4. Какие способности и качества существуют
5. Методы обучения
6. Что такое метод, методический прием, методика, формы организации занятий

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к экзамену

1. Понятийный аппарат теории спорта. Конкретизация понятий, относящихся к спорту: «спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка».
2. Социальные функции спорта.
3. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность.
4. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.
5. Классификации видов спорта по различным признакам.
6. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания.
7. Структура тренировочного процесса.
8. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
9. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке.
10. Спортивные достижения и тенденция их развития.
11. Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований.
12. Средства спортивной тренировки и их характеристика.
13. Классификация упражнений как средств подготовки спортсмена
14. Специфические методы спортивной тренировки.
15. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
16. Принцип направленности к максимуму достижений (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
17. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам (общая характеристика, пути реализации в процессе тренировочной деятельности).
18. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена.
19. Структура и виды микроциклов (малых циклов) тренировки.
20. Структура и виды мезоциклов (средних циклов) тренировки.
21. Структура и виды макроциклов (больших циклов) тренировки.
22. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
23. Техническая подготовка спортсмена (Основные понятия, виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена).
24. Тактическая подготовка спортсмена (Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем цикле тренировки).
25. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

26. Психологическая подготовка спортсменов к тренировочному циклу.
27. Тренировочное занятие и его характеристика.
28. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
29. Сущность и назначение планирования в спортивной тренировке.
30. Мезоцикловое и микроцикловое планирование тренировки.
31. Значение и виды контроля в подготовке спортсмена.
32. Программирование и контроль в подготовке спортсмена: современные подходы, перспективы компьютеризации
33. Особенности современной системы спортивных соревнований.
34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
35. Специфика организации спортивного отбора.
36. Влияние внешних условий на эффективность тренировочного процесса.
37. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.
38. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки.
39. Соревновательные упражнения и область их применения.
40. Методы строгого регламентирования, используемые в технической подготовке.
41. Игровой метод, область его применения в спортивной подготовке. Характерные признаки.
42. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
43. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена.
44. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах.
45. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
46. Скоростные способности и специфика их проявлений в различных видах спорта.
47. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей.
48. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
49. Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности.
50. Основные средства направленного развития скоростных способностей.
51. Определение основных понятий и характеристика утомления и выносливости.
52. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.
53. Виды выносливости и их основные характеристики.
54. Средства направленного развития выносливости спортсменов.
55. Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика.
56. Определение основных понятий и виды гибкости. Основные правила направленного развития гибкости.
57. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.
58. Характеристика текущего планирования.
59. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
60. Годичное планирование тренировочного процесса

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины Научно- исследовательская деятельность учителя физической культуры»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом практических занятий);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- разработка вопросов к дискуссии;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на практическом занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента-бакалавра являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.