



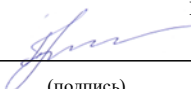
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

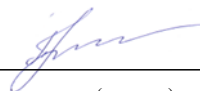
СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы


(подпись) Т.Н. Власенко
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора департамента валеологии


(подпись) Т.Н. Власенко
(И.О. Фамилия)

«18 » января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы спортивной подготовки

*Направление подготовки 44.04.02 Педагогическое образование
магистерская программа*

Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 127.*

Рабочая программа обсуждена на заседании *департамента валеологии, протокол «18» января 2023 г. № 4.*

И.О. Директора департамента валеологии

Т.Н. Власенко

Составитель: ст. преподаватель

О.С. Крутских

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «___» _____ 202__г. № _____
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_» _____ 202__г. № _____
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_» _____ 202__г. № _____
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_» _____ 202__г. № _____
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от «_» _____ 202__г. № _____

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью курса «Основы спортивной подготовки» является обеспечить необходимый уровень теоретических и методических знаний в области спортивной тренировки, и сформировать компетенции, позволяющие успешно реализовывать полученные знания в практической деятельности..

Задачи:

1. Изучить теоретические положения основ спортивной подготовки;
2. Изучить организационные формы спортивной подготовки;

Научить применять на практике теорию и методику спортивной тренировки

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (в учебном плане):

Дисциплина «Основы спортивной подготовки» относится к блоку 1 части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 1 курсе в первом семестре и завершается *зачетом*. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 18 часов, практических 18 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента – 36 часов. Учебным планом предусмотрено овладение студентами следующих компетенций:

Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации (УК – 1.1)

- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски (УК -1.2)

- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия (УК – 1.3)

- Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования (ПК – 1.1)

- Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ (ПК – 1.2)

- Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте (ПК – 1.3).

Универсальные компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине

II.

Трудоёмкость

дисциплины и виды учебных занятий по дисциплине Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

III. Структура дисциплины: Форма обучения – очная

| № | Наименование раздела дисциплины | С емест р | Количество часов по видам учебных занятий и работы Обучающегося | | | | | Контроль ** | Формы промежуточной аттестации*** |
|---|---|-----------|---|-----|----|-----|----|-------------|-----------------------------------|
| | | | Лек | Лаб | Пр | ОК* | СР | | |
| | Раздел 1 Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности | 8 | 6 | | 2 | | 16 | | Зачет |
| 1 | Тема 1 Методологические аспекты построения теории и современная система знаний. | | 2 | | | | 4 | | |
| 2 | Тема 2 Терминология | | 2 | | | | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|----|--|----|--|----|--|-------|
| | <i>спортивной деятельности</i> | | | | | | | | |
| 3 | <i>Тема 3 Общая характеристика системы спортивной подготовки</i> | | | | 2 | | 4 | | |
| 4 | <i>Тема 4 Спорт как социальное явление</i> | | 2 | | | | 4 | | |
| | Раздел 2 Компоненты спортивной подготовки | 12 | 6 | | 6 | | 10 | | |
| 5 | <i>Тема 1 Средства и метода спортивной тренировки</i> | | 2 | | | | 2 | | |
| 6 | <i>Тема 2 Тренировочные и соревновательные нагрузки</i> | | 4 | | | | 2 | | |
| 7 | <i>Тема 3 Физические способности и их развитие</i> | | | | 2 | | 2 | | Зачет |
| 8 | <i>Тема 4 Общая физическая подготовка в спорте (значение и сущность)</i> | | | | 2 | | 2 | | |
| | <i>Тема 5 Специальная физическая подготовка в спорте (значение и сущность)</i> | | | | 2 | | 2 | | |
| | Раздел 3 Структура подготовки спортсменов (12часов) | 16 | 6 | | 10 | | 10 | | |
| 9 | <i>Тема 1 Основы построения многолетней спортивной тренировки</i> | | 3 | | | | 1 | | Зачет |
| 10 | <i>Тема 2 Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i> | | 3 | | | | 1 | | |
| 11 | <i>Тема 3 Технология построения больших тренировочных циклов (макроциклы)</i> | | | | 2 | | 1 | | |
| | <i>Тема 4 Технология построения средних тренировочных циклов (мезоциклов)</i> | | | | 2 | | 2 | | |
| | <i>Тема 5 Технология построения малых тренировочных циклов (микроциклов)</i> | | | | 2 | | 2 | | |
| | <i>Тема 6 Построение тренировки в особых условиях (среднегорье, высокогорье)</i> | | | | 2 | | 2 | | |
| | <i>Тема 7 Современные технологии отбора и контроля в спорте</i> | | | | 2 | | 1 | | |
| | <i>Итого:</i> | 72 | 18 | | 18 | | 36 | | Зачет |

*Онлайн-курс

**Указать часы из УП

***Зачет/экзамен

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (8 часов)

Раздел 1. Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности (8 часов)

Тема 1. *Методологические аспекты построения теории и современная система знаний.* Возрастные особенности школьников 1-4 класса. Задачи физического воспитания школьников 1-4 класса.

Особенности развития детей 7-11 лет. Особенности физической подготовленности детей 7-11 лет. Основные наиболее эффективные средства и методы, используемые на занятиях с младшими школьниками (1 час).

Тема 2. Терминология спортивной деятельности. Возрастные особенности школьников 5-8 классов. Задачи физического воспитания школьников 5-8 классов. Особенности развития детей 12-15 лет. Особенности физической подготовленности детей 12-15 лет. Основные наиболее эффективные средства и методы, используемые на занятиях школьниками среднего звена(1 час).

Тема 3. Спорт как социальное явление. Возрастные особенности школьников 9-11 классов. Задачи физического воспитания школьников 9-11 классов. Особенности развития детей 16-18 лет. Особенности физической подготовленности детей 16-18 лет. Основные наиболее эффективные средства и методы, используемые на занятиях со старшеклассниками (1 час).

Раздел 2 Компоненты спортивной подготовки (12 часов)

Тема 1 Средства и метода спортивной тренировки. Общие положения ППФП студентов. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП студентов. Общие задачи ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания: ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Помощь спорта в овладении профессией.

Тема 2 Тренировочные и соревновательные нагрузки Общие закономерности профессионального становления. Роль физической культуры и спорта в подготовке к трудовой деятельности.

Раздел 3 Структура подготовки спортсменов (12 часов)

Тема 1 Основы построения многолетней спортивной тренировки. Взаимосвязь фоновых и основных движений в спорте. Профессионально-прикладное значение видов спорта.

Тема 2 Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса. Организация занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Методические особенности проведения таких занятий. Контроль за нагрузкой при проведении занятий в специальной медицинской группе.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (28 часов)

Практические занятия

Практическое занятие 1. Общая характеристика системы спортивной подготовки.

Практическое занятие 2. Физические способности и их развитие

Практическое занятие 3. Общая физическая подготовка в спорте (значение и сущность)

Практическое занятие 4. Специальная физическая подготовка в спорте (значение и сущность).

Практическое занятие 5 Технология построения больших тренировочных циклов (макроциклы) .

Практическое занятие 6. Технология построения средних тренировочных циклов (мезоциклов).

Практическое занятие 7. Технология построения малых тренировочных циклов (микроциклов).

Практическое занятие 8. Построение тренировки с особых условиях (среднегорье, высокогорье).

Практическое занятие 9. Современные технологии отбора и контроля в спорте. Спортивное долголетие.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы/темы дисциплины | Код и наименование индикатора достижения | Результаты обучения | Оценочные средства | |
|-------|--|---|---|--------------------|--------------------------|
| | | | | текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| 1 | Раздел 1. Общая характеристика основ спортивной подготовки и соревновательной деятельности | УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации | знает основы спортивной подготовки умеет строить тренировочный процесс на базе основ спортивной подготовки владеет навыками построения и корректировки тренировочного процесса | УО - 1 | УО-1 ПР-8 |
| | | УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски | Знает основные положения спортивной подготовки Умеет оценивать преимущества и риски построения тренировочной нагрузки владеет навыками решения проблемной ситуации на основе системного подхода, к построению тренировочного процесса | УО - 4 | УО-1 ПР-12 |
| 2 | Раздел 2 Компоненты спортивной подготовки | УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их | знает об основах термины спортивной подготовки, умеет грамотно объяснять и доносить учебный материал владеет навыками аргументированной формулировки собственных суждений | ПР-8 | УО-1 ПР-12 |
| 3 | Раздел 3 Структура подготовки спортсменов | ПК – 1.1 Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования | Знает особенности построения учебно-тренировочного процесса Умеет проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности Владеет навыками планирования, проведения и анализа в ходе построения спортивного процесса | УО-2 | ПР- 3 |

| | | | | | |
|--|-------|---|--|------|--------------------|
| | | ПК – 1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ | Знает особенности проведения тренировок Умеет подобрать методы и средства, для построения тренировок со спортсмена различной квалификации Владеет навыками реализации разнообразных по спортивной подготовки в ходе спортивно-тренировочной деятельности | | |
| | | ПК – 1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте | Знает современные технологии применяемые в области спортивной подготовки Умеет подбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, в зависимости от квалификации спортсменов и уровня их подготовленности Владеет навыками приобретения новых, современных и наиболее эффективных знаний и умений с целью совершенствования своей деятельности | | |
| | Зачет | | | УО-1 | ПР -1 ПР-2 ПР-3 |

*Рекомендуемые формы оценочных средств:

- 1) собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2); доклад, сообщение (УО-3); круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты (УО-4); и т.д.
- 2) тесты (ПР-1); контрольные работы (ПР-2), эссе (ПР-3), рефераты (ПР-4), курсовые работы (ПР-5), научно-учебные отчеты по практикам (ПР-6); лабораторная работа (ПР-7); портфолио (ПР-8); проект (ПР-9); деловая и/или ролевая игра (ПР-10); кейс-задача (ПР-11); рабочая тетрадь (ПР-12) и т.д.
- 3) тренажер (ТС-1) и т.д.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности,

ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1 Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. : ил. - ISBN 978-985-503-802-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> . – Режим доступа: по подписке.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> . – Режим доступа: по подписке.

3. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 105 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> . – Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>. – Режим доступа: по подписке.

5. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве. Инновации и перспективе развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» в 2-х томах. – Секции 1 и 2. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2021. – 424 с. Электронный ресурс. – Режим доступа - <https://znanium.com/read?id=396099>

Дополнительная литература

1. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959296> . – Режим доступа: по подписке.

2. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816591> . – Режим доступа: по подписке.

3. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы: Часть 1: Организация тренировочного процесса Пособие / Григорьева И.И. - Москва :Спорт, 2016. - 296 с.ISBN 978-5-906839-19-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914228> . – Режим доступа: по подписке.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Перечень информационных технологий и программного обеспечения

1. Фудин, Н. А. Физиологическая целесообразность гиповентиляционных тренировок и спортивная работоспособность / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Бадтиева - Москва : Спорт, 2022. - 296 с. - ISBN 978-5-907601-09-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1952043> . – Режим доступа: по подписке.

2. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие/О.Л.Жукова, Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 122 с. Электронный ресурс. Режим доступа: <file:///D:/User/Downloads/posobie.pdf>

3. Шолих, М. Круговая тренировка (теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) : учебно-методическое пособие / М. Шолих ; под. ред. Л. П. Матвеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2021. - 216 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-907225-67-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1832181> . – Режим доступа: по подписке.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Преподавание физической культуры в образовательных учреждениях» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Преподавание физической культуры в образовательных учреждениях» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|--|
| | | |
| | | |