

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.30 Теория и методика спортивной подготовки»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2024

2140043

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.30 Теория и методика спортивной подготовки» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "01" февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры



подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность



подпись

Морозов В.О.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись



С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2024
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование компетенций по направленному воздействию совокупных факторов (средств, методов, условий) для направленного развития и обеспечения необходимой степени готовности спортсмена к достижению спортивных результатов.

Задачи:

1. Овладение основами спортивной тренировки
2. Овладение знаниями, умениями и навыками для подготовки и проведения официальных и неофициальных состязаний различных по масштабу и значимости
3. Направленное формирование личностных качеств и специальной психической подготовки спортсмена
4. Приобретение опыта творческого построения спортивной тренировки

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре, Б1.Д.В.14 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: основы здорового образа жизни, роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, её значение для повышения работоспособности и улучшение качества жизни Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии на всех жизненных этапах развития личности Владеть: средствами и методами физической культуры для реализации физкультурно-гигиенического и оздоровительно-рекреативного направления
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других	Знать: разнообразие форм построения занятий, основы планирования и контроля для оптимального построения процесса спортивной подготовки; информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности Уметь: планировать специфические результаты для достижения общей цели применительно к условиям их реализаций; отбирать спортивные технологии и формы контроля для реализации поставленных задач Владеть: методами достижения образовательных результатов и модельных характеристик спортсменов; педагогически организованным процессом управления развитием спортсмена

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	6 семестр	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	36	180	216
Контактная работа:	26,25	44,25	70,5
Лекции (Л)	12	22	34
Практические занятия (ПЗ)	14	22	36
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	0,5
Самостоятельная работа:	9,75	135,75	145,5
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);		36	36
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	2	52	54
- подготовка к практическим занятиям;	6	46	52
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	1,75	1,75	3,5
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	16	12			4
2	Методико-практический раздел	20		14		6
	Итого:	36	12	14		10

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	90	22			68
2	Методико-практический раздел	90		22		68
	Итого:	180	22	22		136
	Всего:	216	34	36		146

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Спорт в системе социальных явлений

Конкретизация понятий: спорт; тренировка; подготовка спортсмена; тренированность; подготовленность; спортивная форма. Многообразие видов спорта. Факторы и тенденции развития

спортивных результатов. Социальные функции спорта и основные направления спортивного движения.

Тема 2. Специфическая направленность спортивной тренировки и её место в системе физического воспитания

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки: физическая (общая и специальная), техническая (общая и специальная), тактическая подготовка (общая и специальная), психологическая подготовка.

Тема 3. Принципы спортивной тренировки

Специфика закономерностей спортивной тренировки

Направленность и максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Конкретизация принципов:

- единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок
- цикличность тренировочного процесса

Общие педагогические принципы и общие принципы методики физического воспитания.

Тема 4. Построение спортивной тренировки

Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Особенности структуры практических занятий. Основы построения микроциклов. Факторы и обстоятельства, влияющие на структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов: собственно-тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)

Основы структуры мезоциклов. Типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий.

Тема 5. Структура многомесячных циклов тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный). Фазовый характер развития спортивной формы (приобретение, сохранение и временная утрата). Оценка спортивной формы (физиологические, врачебно-контрольные, психологические и комплексные критерии).

Продолжительность периодов в многомесячных циклах.

Условия, от которых зависит выбор конкретных сроков периодов тренировки (спортивный календарь, климатические условия, материально-техническая база и тд)

Тема 6. Особенности тренировки в различные периоды микроцикла

Характеристика содержания и построения тренировки в подготовительном периоде (включая общеподготовительный и специально-подготовительный этап)

Варианты подготовительного периода. Критерии оптимальности подготовительного периода.

Характеристика соревновательного периода. Соревнования как средство и метод дальнейшего совершенствования. Частота выступлений, общее число соревнований, продолжительность соревновательного периода

Характеристика переходного периода в системе круглогодичной тренировки. Его значение и условия для сохранения определенного уровня тренированности. Содержание занятий общей физической подготовки в режиме активного отдыха. Длительность и общий режим занятий. Критерии эффективности проведения переходного периода.

Тема 7. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Характеристика этапов и стадий многолетней тренировки. Особенности стадии базовой подготовки (этап предварительной спортивной подготовки, этап начальной спортивной специализации). Особенности стадии максимальной реализации спортивных возможностей. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия: возрастная стабилизация и уменьшение

функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена. Средства поддержания общей тренированности на этапе сохранения достижений.

Тема 8. Спортивная ориентация и отбор

Обоснование индивидуального выбора видов спорта. Детско-юношеский спорт как средство определения эффективности системы подготовки спортивных резервов. Содержание работы по подготовке резервов высококвалифицированных спортсменов: модельные требования, специальные виды спорта, возрастные возможности юных спортсменов. Особенности воспитательной работы с юными спортсменами.

Понятие о спортивном отборе и спортивной ориентации. Технология ориентации и отбора в массовом спорте. Отбор в многолетней подготовке: начальный отбор, углубленный отбор, отбор для выявления спортсменов и зачисления в школы олимпийского резерва и школы спортивного мастерства, отбор спортсменов для участия в ответственных соревнованиях.

Конкретное содержание методики отбора: педагогические, методико-биологические, психические показатели.

Тема 9. Особенности спортивной подготовки детей

Развитие идеи ранней специализации и её противоречие с основным принципом системы физического воспитания – всестороннего развития, оздоровления и подготовки к трудовой деятельности. Последствия форсированной специализированной подготовки.

Задачи и организационная структура спортивной подготовки школьников. Особенности секционных занятий в школе и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, СДЮШОР. Возрастные границы занимающихся. Методы тренировок детей с учетом поставленных задач, уровня подготовленности, возраста, пола, вида спорта

Организация спортивных соревнований школьников.

Тема 10. Особенности спортивной подготовки девочек и девушек

Психологические и физиологические особенности женского организма и их возрастные содержания и структура тренировочного процесса девочек и девушек

Влияние социально-психологических и анатомо-физиологических особенностей женского организма на методику тренировочных занятий.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Тема 1. Основные понятия, ключевые, ведущие слова функции спорта. Классификация видов спорта и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.	2
2-3	2	Тема 2. Комплексная система подготовки спортсмена: спортивная тренировка, спортивные состязания, факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие их эффект. Специфические средства и методы спортивной тренировки.	4
4-5	2	Тема 3. Характеристика принципов спортивной подготовки: - единство общей специальной подготовки спортсмена; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности и предельность в направлении тренировочных нагрузок. Характеристика принципов спортивной подготовки: - волнообразность динамики нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; Основные положения общепедагогических принципов методики физического воспитания.	4
6-7	2	Тема 4. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Основы построения микроциклов на примере избранного вида спорта. Типы микроциклов на примере циклических видов спорта. Построение месячного мезоцикла тренировочного процесса. Типы мезоциклов.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
8-9	2	Тема 5. Основы периодизации спортивной тренировки. Спортивная форма как гармоничное единство всех сторон спортивной подготовки. Фазовый характер развития спортивной формы и критерии её развития. Продолжительность периодов в многомесячных циклах на примерах циклических видов спорта.	4
10-11	2	Тема 6. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Оценка его эффективности. Сокращенные варианты отдельных мезоциклов для скоростно-силовых видов спорта. Характеристика соревновательного периода (функции, временные параметры стартов, интервалы, динамика тренировочных нагрузок). Роль и значение переходного периода в системе круглогодичной подготовки. Построение занятий в переходный период (рекреационные формы, длительность и оценка эффективности).	4
12-13	2	Тема 7. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Характеристика стадии базовой подготовки (цель, этапы). Особенности стадии максимальной реализации спортивных возможностей (возрастные границы), олимпийский (четырёхлетний цикл). Характеристика стадий спортивного долголетия (возрастная стабилизация, рационализация тренировочного процесса).	4
14-15	2	Тема 8. Спортивная ориентация: понятие и система организованных мероприятий. Спортивный отбор: понятие, критерии, методы и оценка. Мотивы выбора вида спорта в возрастной динамике. Учет морфологических, физиологических и психических особенностей личности. Наследственность как фактор спортивного отбора.	4
16-17	2	Тема 9. Особенности спортивной подготовки детей. Задачи и организационная структура спортивной подготовки школьников. Особенности секционных занятий в школе, ДЮСШ, СДЮШОР. Минимальный возраст для зачисления в группы спортивных школ. Общая физическая, техническая, психологическая подготовка юных спортсменов. Методы тренировки. Организация популярных соревнований. Воспитание нравственных, моральных и волевых качеств у школьников в процессе занятий спорта.	4
18	2	Тема 10. Особенности спортивной подготовки девочек и девушек. Характеристика психологических, анатомических и физиологических особенностей женского организма и их возрастные изменения. Тренировочные нагрузки в структуре тренировочного процесса.	2
		Итого:	36

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>
2. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.- ISBN 978-5-8353-1921-3. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : учебное пособие : [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-374-00429-8. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf.

5.2 Дополнительная литература

1. Морозов, О.В. Физическая реабилитация студентов / сост. О.В. Морозов. – Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. – 50 с. (3 экз.)
2. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н.Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалов, Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. –219с. – ISBN 978-5-7638-2997-6/ –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

5.3 Периодические издания

1. Журнал «физическая культура в школе» архив 2019-2020г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2015, 2017г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408, 2-403: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Компьютерный класс 2-207/2-208: Учебные аудитории - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, наглядные пособия, ноутбук, проектор, экран, оргтехника, мультимедийное оборудование, компьютеры (16), оснащенные выходом в Интернет, лицензионное программное обеспечение
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического

	института (филиала) ОГУ, программное обеспечение
--	---