

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б 1.Б.11.05 «Основы спортивной тренировки»

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль: «Физическая культура»

1. Цели и задачи дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ спорта.
2. Отразить общую характеристику сущности спорта.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия дальнейшего развития спорта.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В процессе изучения дисциплины студенты должны знать.

1. Основные понятия, относящиеся к спорту, социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристику системы спортивной подготовки
4. Спортивные достижения и тенденция их развития, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

По окончании изучения дисциплины студенты должны уметь практически реализовать основные положения теоретических основ спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.11.05

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Основы спортивной тренировки» направлена на формирование следующих профессиональных (ПК) компетенций:

- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);
- способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5);
- готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- нормативные документы по организации тренировочного процесса;
- цели и задачи предмета «Основы спортивной тренировки»;
- характеристику спортивной деятельности;
- теорию спортивного соревнования и особенностей соревновательной деятельности;
- характеристику вопросов физкультурного образования и воспитания в школе;
- характеристику соревновательной деятельности спортсмена;
- теорию и методику организации тренировочного процесса;
- характеристику содержания системы тренировочного процесса.

уметь:

- выделять педагогические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- находить пути решения педагогических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
- использовать методы педагогического исследования в практической деятельности;
- выделять организационные и методические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- организовать процесс совершенствования индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;
- находить пути решения организации тренировочного процесса спортсменов, связанных с подготовкой к соревновательной деятельности;
- конструировать содержание тренировочного процесса спортсменов;
- осуществлять контроль за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов.

владеть

- приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на педагогические проблемы физического воспитания и спорта;
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих содержание, связанное с вопросами спортивной подготовки;
- приёмами ведения дискуссии по вопросам спортивной подготовки;
- системой знаний о закономерностях и способах управления индивидом и группой в тренировочном процессе;

- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях физического развития, факторах, способствующих индивидуальному росту в спортивной деятельности;
- приемами медико-педагогической диагностики процессов, состояний спортсмена в специфических условиях физического воспитания и спорта.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 18 час. - лекции, 36 час.- практические занятия; 18 час. – самостоятельная работа Вид итоговой аттестации – экзамен (36 час.).

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА							
Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	7	1	2	2	2 Подготовка к контрольной работе	Контрольная работа № 1	
Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7	2		2	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 1	
Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7	3		2		Контрольная работа № 2	
ИТОГО:			2	6	4		
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		4					
Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7	5	2	4	2	Самостоятельная работа № 2	
Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7	6	2	2	2	Контрольная работа № 3	

Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	7	7	2	2		Самостоятельная работа № 3
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7	8	2	2	2	Контрольная работа № 4
ИТОГО:			8	10	6	
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	7	9		2	2	Самостоятельная работа № 4
Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	7	10	2	2		Контрольная работа № 5
Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	7	11	2	2	2	Самостоятельная работа № 5
ИТОГО:			4	6	4	
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ						
Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	7	12	2	2		
ИТОГО:				2		
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	7	13	2	2	2	Самостоятельная работа № 6
Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	7	14		4	2	Контрольная работа № 6
ИТОГО:			2	4	4	
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	7	15	2	4		Контрольная работа № 7
Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	7	16		2		Самостоятельная работа № 7
ИТОГО:				4		
ИТОГО:			18	36	18	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 4 час. - лекции, 8 час.- практические занятия; 87 час. – самостоятельная работа Вид промежуточной аттестации - экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА							
Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	7				4	Самостоятельное изучение темы	
Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7				4	Самостоятельная работа № 1	
Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7				4	Самостоятельное изучение темы	
ИТОГО:					12		
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ							
Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7		0,5		4	Самостоятельная работа № 2	
Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7		0,5		4		
Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	7				6	Самостоятельная работа № 3	
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7		0,5	1	6	Контрольная работа № 4	
ИТОГО:			1,5	3	20		
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ							
Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	7			1	10	Самостоятельная работа № 4	
Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов –	7		0,5	1		Контрольная работа № 5	

микроциклов, мезоциклов и макроцикла.						
Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	7		0,5	1	10	Самостоятельная работа № 5
ИТОГО:				3		
ИТОГО в 7 семестре:					20	
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ						
Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	8	18		1	10	Разработка учебного плана по виду спорта
ИТОГО:				1		
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	8		0,5	1	10	Самостоятельная работа № 6
Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	8			1	10	Контрольная работа № 6
ИТОГО:						
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	8		0,5		10	Контрольная работа № 7
Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	8		0,5	1	7	Самостоятельная работа № 7
ИТОГО:						
ИТОГО:			4	8	87	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Пронкина С.А. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учеб.-метод. Пособие/С.А. Пронкина. – Южно-Сах. : ИРОСО, 2012. – 104с.

б) дополнительная литература

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — 978-5-906839-25-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>
2. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. —

- М. : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
4. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Максимова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 304 с. — 978-5-906839-76-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63656.html>
 5. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
 6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>
 7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
 8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003.
 9. Передельский А.А. Двумилый Янус. Спорт как социальный феномен [Электронный ресурс] : сущность и онтологические основания. Монография / А.А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 312 с. — 978-5-906839-54-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57793.html>
 10. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Самоленко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 248 с. — 978-5-9907240-8-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558>
 11. Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
 12. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. —

8. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Содержание программы по дисциплине представлено в сети Интернет или локальной сети вуза (факультета). Для обучающихся должна быть обеспечена возможность оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

1. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
2. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
3. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>

4. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
5. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
6. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
7. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
8. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

№	Наименование электронной библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации- владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет

3	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:


_____ С.А. Пронкина

Рецензент:


_____ Н.М Савостин

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.