

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алексеева Инна Сергеевна

Должность: И.о. ректора, и.о. проректора по стратегическому развитию и цифровизации образовательного процесса

Дата подписания: 12.07.2024 16:24:51

Уникальный программный ключ:

623a014e46114d90ca02a8a3a09eaf63845228af

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой

проф. Р.Р. Магомедов



20.04.2024 г. Протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая теория спортивной подготовки

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ
В АСПИРАНТУРЕ**

Научная специальность 5.8.5 Теория и методика спорта
(в соответствии с Номенклатурой научных специальностей 2024)

Форма обучения: очная

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала подготовки: 2023

Ставрополь
2024 г.

Рабочая программа дисциплины Общая теория спортивной подготовки составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951.

Программу составил: Зеленский Константин Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Трудоемкость
2. Цель и задачи дисциплины
3. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры
4. Требования к результатам освоения дисциплины
5. Учебно-тематическое
планирование дисциплины
6. Содержание дисциплины по темам
7. Литература
8. Программные средства
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
10. Лист изменений

1. Трудоемкость 2 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			3
Контактные часы	Всего:	26,3	26,3
	Лекции (Лек)	18	18
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	8	8
	Лабораторные занятия (Лаб)		
Промежуточна я аттестация (К)	Зачет	0,3	0,3
	Курсовая работа		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		45,7	45,7
Подготовка к экзамену (контроль)			
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

2. Цель и задачи дисциплины

Осуществить подготовку к преподавательской деятельности в области физической культуры и спорта по образовательным программам высшего образования.

Освоение методологии теоретического и эмпирического исследования проблем спортивной подготовки на основе критического анализа и оценки современных научных достижений, генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях.

2.1 Цель изучения дисциплины

Целью дисциплины является изучение аспирантами основ общей теории спортивной подготовки, формирование готовности к применению современных методик и технологий ведения профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Данный курс является базовым в теоретико-методологической подготовке аспирантов к сдаче кандидатского экзамена по специальной дисциплине в соответствии с темой диссертации на соискание ученой степени кандидата наук по научной специальности «Теория и методика спорта».

2.2 Задачи дисциплины

Задачи курса:

- обеспечить освоение аспирантами знаний, составляющих основу общей теории спортивной подготовки на уровне, соответствующем специальности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у аспирантов устойчивый интерес к профессиональной деятельности по физической культуре и спорту.

3. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры

Дисциплина «Общая теория спортивной подготовки» относится к Образовательному компоненту «Дисциплины (модули)» 2.1.8 программы аспирантуры по специальности 5.8.5 Теория и методика спорта.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины Общая теория спортивной подготовки аспирант должен:

Знать:

- современные концепции педагогического сопровождения общей теории спортивной подготовки;
- педагогические основы деятельности в области общей теории спортивной подготовки;
- методологические основания и ориентиры развития в области общей теории спортивной подготовки;
- основные законодательно-нормативные документы в области общей теории спортивной подготовки;
- понятия «метод» и «методика», классификация методов в области общей теории спортивной подготовки;
- методы научно-исследовательской и практической деятельности в области общей теории спортивной подготовки;
- современные методологические подходы к исследованиям в области общей теории спортивной подготовки;
- современные методы научных исследований в области общей теории спортивной подготовки;
- основы планирования, организации и проведения учебно-воспитательного процесса в высшей школе в области общей теории спортивной подготовки;
- нормативно-правовые основы преподавательской деятельности в системе высшего образования в области общей теории спортивной подготовки;

Уметь:

- организовывать процесс освоения обучающимися в вузе теоретических основ решения педагогических проблем в области общей теории спортивной подготовки в процессе педагогической деятельности;
- систематизировать современные представления о тенденциях и направлениях развития в области общей теории спортивной подготовки;
- систематизировать современные представления о сущности основных проблем в области общей теории спортивной подготовки;
- применять современные эффективные методы исследования в самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области общей теории спортивной подготовки;
- осуществлять информационный поиск, необходимый для планирования, организации и проведения учебно-воспитательного процесса в высшей школе в области общей теории спортивной подготовки;
- осуществлять постановку исследовательских задач (оценивать собственную готовность к решению педагогических задач) по основным образовательным программам высшего образования в области общей теории спортивной подготовки;
- осуществлять отбор и использовать оптимальные методы преподавания в области общей теории спортивной подготовки;
- ставить и решать профессиональные задачи в научно-исследовательской и научно-практической деятельности в области общей теории спортивной подготовки;

Владеть:

- методами организации процесса освоения обучающимися в вузе теоретических основ решения педагогических проблем в области общей теории спортивной подготовки;
- законодательно-нормативными основами в области общей теории спортивной подготовки;

- стратегией применения эффективных методов исследования в самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области общей теории спортивной подготовки;
- теоретическими, эмпирическими, герменевтическими, статистическими методами исследования и приемами выбора методики осуществления исследования в области общей теории спортивной подготовки;
- современными методами педагогической деятельности в высшей школе (методами, приемами и средствами планирования, организации и осуществления учебно-воспитательного процесса в высшей школе) по основным образовательным программам высшего образования в области общей теории спортивной подготовки;
- технологией проектирования образовательного процесса на уровне высшего образования в теории спортивной подготовки;
- методологией и методами научных исследований фундаментальных проблем в области общей теории спортивной подготовки;
- навыками интерпретации полученного научного материала на основе педагогических знаний в области общей теории спортивной подготовки;

5. Учебно-тематическое планирование дисциплины

№ п/п	Разделы дисциплин и (или) название темы	Лекции	Практические (семинарские)	Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа, часы	Подготовка к экзамену	Всего часов
1.	Тема 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	2			2		4
2.	Тема 2. Система спортивных соревнований в структуре подготовки спортсмена	2			2		4
3.	Тема 3. Построение спортивной подготовки в малых (микро) и средних (мезо) циклах	4			6		10
4.	Тема 4. Построение спортивной подготовки в больших циклах (макроциклах)	2			4		6
5.	Тема 5. Контроль в процессе подготовки спортсменов	2	2		6		10
6.	Тема 6. Управление подготовкой спортсменов	2	2		6		10
7.	Тема 7. Система дополнительных факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной	2	2		6		10
8.	Тема 8. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов	2	2		13,7		17,7
	Зачет						0,3
Итого:		18	8		45,7		72

6. Содержание дисциплины по темам:

Тема 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Основные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на различных этапах тренировочного процесса. Теоретические и прикладные аспекты кратковременной и долговременной адаптации к нагрузкам и закономерности её формирования у спортсменов. Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений.

Для самостоятельного изучения:

Содержание и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 2. Система спортивных соревнований в структуре подготовки спортсмена

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Система соревнований в структуре многолетней подготовки. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Календарный план спортивных соревнований. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

Для самостоятельного изучения:

Нормативно-правовые документы, регулирующие построение календарного плана спортивных соревнований. Спортивные соревнования и способы их проведения, виды спортивных соревнований, спортивное достижение и соревновательный результат.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 3. Построение спортивной подготовки в малых (микро) и средних (мезо) циклах

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Основы построения, структура и типы микроциклов. Втягивающие микроциклы. Базовые (ударные) микроциклы. Контрольно-подготовительные микроциклы. Подводящие микроциклы. Восстановительные микроциклы. Соревновательные микроциклы. Основы построения, структура и типы мезоциклов. Втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный мезоцикл.

Для самостоятельного изучения:

Факторы, влияющие на структуру микроциклов. Особенности построения средних циклов тренировки у спортсменов. Особенности построения средних циклов в условиях среднегорья.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата;

подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 4. Построение спортивной подготовки в больших циклах (макроциклах)

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле: одноцикловой макроцикл, двухцикловой макроцикл, трехцикловой макроцикл. Периоды подготовки в макроцикле.

Для самостоятельного изучения:

Соотношение общей и специальной физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в годичном цикле подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 5. Контроль в процессе подготовки спортсменов

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Для самостоятельного изучения:

Контроль над технической подготовленностью. Контроль над тактической подготовленностью. Контроль над психической подготовленностью. Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 6. Управление подготовкой спортсменов

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Управление подготовкой спортсменов (планирование, моделирование, в том числе компьютерное, информационное, математическое, имитационное; прогнозирование, программирование, контроль; научно-методическое обеспечение тренировочного процесса; разрядные нормативы и квалификационные требования).

Для самостоятельного изучения:

Управление подготовкой спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах многолетней подготовки. Управление подготовкой спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 7. Система дополнительных факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Средства восстановления и повышения работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические). Социально-экономические факторы и материально-техническое обеспечение. Научно-методическое и информационное обеспечение. Факторы внешней среды и климатические особенности. Кадровое обеспечение. Финансирование.

Для самостоятельного изучения:

Характеристика средств восстановления и стимуляции. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки. Общие основы рационального питания спортсменов.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

Тема 8. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов

Для изучения в рамках аудиторной работы:

Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки. Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки.

Для самостоятельного изучения:

Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.

Формы самостоятельной работы: конспектирование и реферирование первоисточников и другой научной и учебной литературы; проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе); написание реферата; подготовка научных докладов, индивидуальные домашние задания расчетного, исследовательского характера.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная

1. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822> (дата обращения: 10.10.2022).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 10.10.2022).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 10.10.2022).

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815> (дата обращения: 10.10.2022).

Б) Дополнительная:

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815> (дата обращения: 10.10.2022).

6. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497215> (дата обращения: 10.10.2022).

7. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 10.10.2022).

8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 10.10.2022).

В) Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.):

ЭБС

ЭБС «Лань»

<https://e.lanbook.com/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<https://rusneb.ru/>

ЭБС «Юрайт»

<https://Urait.ru/>

ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен.

<https://magazines.gorky.media>

«Электронная библиотека ИМЛИ РАН».

<http://biblio.imli.ru>

«Электронная библиотека ИРЛИ РАН (Пушкинский Дом)

<http://lib.pushkinskiydom.ru>

Научный архив	https://научныйархив.пф/
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru/
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru/
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

ЭОР

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru/
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog/
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru/
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru/
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив».	https://научныйархив.пф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru/ru/

8. Программные средства

1. Пакеты ПО общего назначения (MS Microsoft Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader. Свободное ПО.
3. Статистический пакет PedStat. Свободное ПО.
4. Малая экспертная система МЭС 2.0. Свободное ПО.
5. Браузеры Opera, Google Chrome. Свободное ПО.
6. Интеллект-карты MindMeister (Loopy, Draw.io, WiseMapping, SimpleMind). Свободное ПО.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием лабораторных занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

10. Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Изменена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951.	Протокол заседания кафедры от «02» апреля 2022 г. № 8	02.04.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его обновлением.	Протокол заседания кафедры от 20 апреля 2024 г. №9	20.04.2024 г.