

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  А.А. Солонкин  
« 29 » 08 20 20 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Теория и методика избранного вида  
спорта**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Разработчик:

Филатов Константин Валерьевич - преподаватель спортивных игр ФГБУ ПОО «БГУОР»

Горлин Юрий Валентинович - преподаватель цикла общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рецензент:

Синяева Анна Анатольевна - к.п.н., тренер СШОР «Русь».

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Межгородский Г.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ...	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	21
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....	27

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теория и методика избранного вида спорта

### 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО - 49.02.01 «физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» входит в междисциплинарный курс «Организация и проведение учебно- тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью 1. ростков и молодежи в избранном виде спорта» входящий в состав профессионального модуля №3 «Методическое обеспечение организации физкультурноспортивной деятельности».

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины: В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию спортивных мероприятий и занятий;
- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;
- изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;
- руководства тренировочной деятельностью в избранном виде спорта;
- организации спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- отбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

уметь:

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать тренировочный и соревновательный процесс;
- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;
- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки;
- оформлять результаты исследовательской работы;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

знать:

- теоретические основы и методику планирования тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату,

конспекту.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часов; самостоятельной работы обучающегося 32 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия (семинары)	8'
контрольные работы	2
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Рефераты: - «Основы техники в избранном виде спорта» - «Технические приемы, применяемые в ИВС»; - «Построение отдельных тренировочных занятий в ИВС»	10
Презентации: - «Стороны спортивной тренировки в ИВС»; - «Тактическая подготовка в ИВС».	
Работа с нормативной и справочной литературой	12
Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.	
Итоговая аттестация в форме <i>ЭКЗАМЕНА</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС.	<p><i>Содержание материала:</i></p> <p>1. Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС.</p> <p>2. Правила соревнований по ИВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований.</p> <p>3. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях. Сроки и правила рассылки положений. Структура Положения о соревнованиях. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.</p> <p>4. Правила соревнований. Правила соревнований национальных и международных федераций. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Санкции за нарушения правил соревнований.</p> <p>5. Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований.</p> <p>6. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.</p> <p>7. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей.</p> <p>8. Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и</p>	6	2

	<p>т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований.</p> <p>9. Места и оборудование соревнований. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.</p> <p>10. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.</p> <p>11. Национальные, региональные и мировые</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа студентов.</i></p> <p><i>Подготовка конспекта по тану:</i></p> <p><i>1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.</i></p> <p><i>2. Руководство соревнований.</i></p> <p><i>3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.</i></p> <p><i>4. Виды соревнований.</i></p> <p><i>5. Организации, проводящие соревнования.</i></p>	4	
Тема 2. История развития <b>ИВС.</b>	<p><i>Содержание материала:</i></p> <p>1. Возникновение и развитие ИВС. Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе. Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС.</p> <p>2. Развитие техники ИВС.</p> <p>3. Развитие методики тренировки по ИВС. Развитие спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.</p> <p>4. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.</p> <p>5. Спортивные разряды и звания по ИВС. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ). Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС. Развитие техники ИВС.</p> <p>6. Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх. Анализ выступлений национальных сборных команд на олим-</p>	4	2



	<p>пийских играх. Биография выдающихся спортсменов, неоднократных олимпийских чемпионов. Олимпийские рекорды и достижения: хронология, динамика. Допинговые скандалы. Проблемы олимпийской подготовки.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа студентов.</i> - подготовка конспектов по плану: 1. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС. 2. Спортивные разряды и звания по ИВС. 3. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ). 4. Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС.</p>	4	
<p>1</p> <p>Тема 3. Техника с основами биомеханики в ИВС.</p>	<p><i>Содержание материала:</i> 1. Биомеханические основы техники ИВС. Биомеханика в ИВС. Основные понятия. Центр тяжести и центр масс тела. Силы и направления сил. Определение и расчет основных параметров. 2. Техника ИВС. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры. 3. Факторы, влияющие на технику ИВС. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы. Влияние спортивного инвентаря и оборудования. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств. 4. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС. Основные этапы в развитии техники ИВС. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы. Индивидуальные особенности именитых спортсменов и их влияние на развитие техники. Основные пути и перспективы развития техники ИВС. 5. Типичные ошибки в технике ИВС. Основные ошибки в технике ИВС. Источники (предпосылки)</p>	6	2

	<p>ошибок в технике: физическая неподготовленность, физические качества, несовершенство инвентаря и условий при обучении, форсирование нагрузок, неоптимальный выбор средств и методов обучения. Отличие «ошибки» от индивидуальных деталей или вариативности техники.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i>  <i>Подготовка и защита реферата на тему:</i>  - «Основы техники в избранном виде спорта»  - «Технические приемы, применяемые в ИВС»;  <i>Подготовка конспекта по плану:</i>  1. <i>Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.</i>  2. <i>Основа и детали техники.</i>  3. <i>Форма и содержание техники.</i>  4. <i>Периоды и фазы техники двигательного действия.</i>  5. <i>Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).</i>  6. <i>Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.</i>  7. <i>Факторы, влияющие на технику ИВС</i>  8. <i>Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.</i></p>	6	
<p><b>Тема  Методика  обучения  двигательным  действиям в  ИВС.</b></p>	<p>4. <i>Содержание материала:</i>  1. Общие основы обучения технике ИВС. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы. Метод целостно-конструктивного упражнения. Метод расчленено-конструктивного упражнения. Словесные, наглядные и практические методы обучения. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений. Основной смысл использования соревновательных упражнений в тренировке.  2. Эффективные средства и методы в обучении технике. Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ИВС. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.  4. Основные этапы в обучении. Этап первоначаль-</p>	12	

1 j  
t

<p>ного представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Особенности становления индивидуальных деталей техники ИВС.</p> <p>5. Методика исправления ошибок в технике. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования. Проблемы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования.</p> <p>6. Совершенствование технического мастерства. Понятие технического мастерства и способы его оценки. Эффективность техники: спортивный результат или соответствие техники индивидуальным физическим возможностям. Пути совершенствования технического мастерства. Развитие физических качеств. Новые приемы и</p>		
<p><i>Практическое занятие № 1</i> <i>«Составление программы обучения техническому действию в избранном виде спорта».</i></p>	2	
<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i> <i>Подготовка конспектов по плану:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Общие основы обучения технике ИВС.</i></li> <li>2. <i>Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.</i></li> <li>3. <i>Метод целостно-конструктивного упражнения.</i></li> <li>4. <i>Метод расчленено-конструктивного упражнения.</i></li> <li>5. <i>Словесные, наглядные и практические методы обучения.</i></li> <li>6. <i>Обще-подготовительные и специальноподготовительные упражнения.</i></li> <li>7. <i>Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.</i></li> <li>8. <i>Эффективные средства и методы в обучении техники.</i></li> <li>9. <i>Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС.</i></li> </ol>	4	

	<p><i>Подготовка и защита презентации на тему: - «Тактическая подготовка в ИВС».</i></p>		
<p><b>Тема 5. Основы спортивной тренировки в ИВС</b></p>	<p><i>Содержание материала:</i></p> <p>1. Основы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Спортивная тренировка и спортивная подготовка. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте.</p> <p>2. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивной тренировки: разминки и «заминки».</p> <p>3. Физическая подготовка. Сущность физической подготовки. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов. О соотношении общей и специальной физической подготовки. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация. «переноса» двигательных навыков.</p> <p>4. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной подготовки.</p> <p>5. Физические качества. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными. Проблема переноса физических качеств. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях). Воз-</p>	10	1

<p>растные особенности развития физических качеств в ИВС.</p> <p>6. Техническая подготовка. Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС.</p> <p>7. Тактическая и психологическая подготовка. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов. Сущность и общая характеристика психологической подготовки гребцов. Основные компоненты психологической подготовки.</p> <p>8. Проблемы волевой подготовки. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.</p>	
<p><i>Практическое занятие №2</i>  <i>«Составление программы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта».</i></p>	2
<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i>  <i>Подготовка конспектов по плану:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Проблема всесторонней подготовки в спорте.</i></li> <li><i>2. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки.</i></li> <li><i>3. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.</i></li> <li><i>4. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.</i></li> <li><i>5. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.</i></li> <li><i>6. Сущность разминки и «заминки».</i></li> </ol> <p><i>Подготовка реферата на тему:</i>  <i>- «Построение отдельных тренировочных занятий в ИВС».</i></p>	6

**Тема 6. Основы работоспособности и восстановления в ИВС.**

<p><i>Содержание материала:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблемы работоспособности. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.</li> <li>2. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.</li> <li>3. Нагрузка в ИВС. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.</li> <li>4. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.</li> <li>5. Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.</li> <li>6. Проблемы восстановления. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.</li> <li>7. Способ адаптации как определенное взаимодействие закономерностей протекания процессов утомления и восстановления. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.</li> <li>8. Проблемы реабилитации в спорте. Травмы в ИВС. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика</li> </ol>	4
<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i>  <i>Подготовка конспектов по плану:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы и принципы обучения в ИВС.</li> <li>2. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.</li> <li>3. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.</li> <li>4. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.</li> </ol>	4

	<p>5. <i>Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.</i></p> <p>6. <i>Этапы совершенствования тактического мастерства.</i></p> <p>7. <i>Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью.</i></p> <p>8. <i>Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью.</i></p> <p>9. <i>О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.</i></p> <p><i>Подготовка и защита презентации на тему: - «Стороны спортивной тренировки».</i></p>		
<p><b>Тема 7. Система многолетней подготовки ИВС.</b></p>	<p><i>Содержание материала:</i></p> <p>1. Основы построения процесса спортивной подготовки.</p> <p>2. Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса. Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.</p> <p>3. Спортивная форма. Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки.</p> <p>4. Спортивное занятие как основа спортивной подготовки.</p> <p>5. Спортивное занятие как основная микроструктура процесса построения спортивной подготовки и их классификация.</p> <p>6. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта.</p> <p>7. Основы построения микроциклов. Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта.</p> <p>8. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.</p> <p>9. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоциклов (циклов) процесса</p>	<p>8</p>	<p>2</p>

бенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

8. Основы построения макроциклов. Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроциклов (циклов) процессаспортивной подготовки.

9. Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макро-структурах процесса спортивной подготовки.

10. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов.

11. Учет возрастных особенностей спортсменов. Научно-теоретические основы построения много-летней спортивной подготовки.

12. Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной

подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.

Сушность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.

13. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

*Самостоятельная работа студентов:*

Г. ` *Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.*

2. *Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.*



	<p>3. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.</p> <p>4. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.</p> <p>5. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.</p>		
	<p>Практическое занятие № 3, 4.</p> <p>- «Составление плана тренировочных занятий на месяц, неделю (микроцикл, мезоцикл)».</p> <p>- «Составление плана подготовки к соревнованиям».</p>	4	2
<p><b>Тема 8. Отбор и прогнозирование в ИВС</b></p>	<p><i>Содержание материала:</i></p> <p>1. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования. Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора.</p> <p>2. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.</p> <p>3. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.</p> <p>4. Виды отбора и прогнозирования. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС.</p> <p>5. Этапы отбора. Олимпийский и перспективный отбор. Начальный отбор. Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы.</p> <p>6. Критерии отбора и прогнозирования. Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.</p> <p>7. Методика отбора и прогнозирования в ИВС.</p>	4	2

	<p>рования отбора и прогнозирования. Общая характеристика перспективного планирования и программирования. Общая характеристика текущего планирования и программирования.</p> <p>Общая характеристика оперативного планирования и программирования.</p> <p>9. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i></p> <p><i>Подготовка конспекта по плану:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Морфологические критерии спортивного отбора.</li> <li>2. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.</li> <li>3. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.</li> <li>4. Понятие спортивной одаренности и перспективности.</li> <li>5. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.</li> <li>6. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.</li> <li>7. Соревновательный отбор.</li> <li>8. Этапы спортивного отбора.</li> <li>9. Прогнозирование в спорте.</li> <li>10. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.</li> <li>11. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.</li> <li>12. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.</li> <li>13. Система спортивного отбора в сборные команды.</li> </ol>	4	➤
	<i>Контрольная работа.</i>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа студентов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам;</li> <li>- работа по вопросам к контрольной, главам учебных пособий;</li> <li>- подготовка к контрольной работе.</li> </ul>	2	
		64/32	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  
Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета имеющего следующее оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-тематических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2002.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М. Советский спорт, 2004.
3. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва-М., 1997.
4. Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец. Вузов.-М.: ФИС, 1977.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вызов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. И доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340с.

Дополнительные источники:

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для спец. Вузов. - М.: ФИС, 1987;
2. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М.: ФИС, 1986.
3. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва-М., 1997.
4. Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: учебн. пособие для студ. высш. Учебн. заведений/ Н.Н. Никитиан,

Н.В. Кислинская. - 4-е изд., стер. - М.: издательский центр «Академия», 2008. -224с.

5. Никитушкин В.Г. и др. организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.

6. Озолин Н.Г. настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: «Издательство Астрель», 2003.

7. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебной пособие/ П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.-288с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005. - 820с.

Интернет-ресурсы:

<http://lib.sportedu.ni//press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины - квалификационный экзамен.

Результаты (освоенные общие компоненты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- регулярное и полное выполнение самостоятельных работ по профессиональному модулю;</li> <li>- активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности;</li> <li>- активное участие в предметных конкурсах, олимпиадах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельных работ;</li> <li>- оценка портфолио;</li> <li>- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля.</li> </ul>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованный выбор методов и способов осуществления методической работы педагога по физической культуре и спорту;</li> <li>- правильная и последовательная организация труда при выполнении учебных и профессиональных задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля;</li> <li>- положительные отзывы ру-</li> </ul>

	<p>кументации на основе макетов, образцов, требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация собственной деятельности в соответствии с поставленной целью;</li> <li>- определение и выбор способов (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися</li> </ul>	<p>ководителей производственной практики.</p>
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения нестандартных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективное решение нестандартных профессиональных задач в области спортивной подготовки;</li> <li>- определение и выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями;</li> <li>- проведение анализа ситуации по заданным критериям и обоснованность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за решение проблемной ситуации на практических занятиях.</li> </ul>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать различные источники, включая электронные носители и сеть Интернет;</li> <li>- корректное использование информационных источников для анализа, оценки и извлечения информационных данных, необходимых для решения профессиональных задач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля;</li> <li>- оценка выполнения самостоятельной</li> </ul>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникацио</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание электронных баз данных результатов обуче-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретация результатов на-</li> </ul>

<p>технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>ния в рамках профессионального модуля; - активное применение электронной почты для обмена информацией с целью повышения компетентности в рамках профессионального модуля.</p>	<p>блюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - оценка выполнения рефератов, заданий для самостоятельной работы; - оценка выполнения исследовательской, творческой</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p>- продуктивность взаимодействия в учебном коллективе, команде; - соблюдение норм делового общения; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - взаимодействие с обучающимися и тренерами-преподавателями в ходе производственной практики.</p>	<p>- экспертная оценка на производство практики; - наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах; - оценка выполнения заданий учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с</p>	<p>- владение навыками планирования, анализа, самооценки собственной деятельности в рамках профессионального модуля; - применение средств фи-</p>	<p>- экспертная оценка на производственной практике; - наблюдение и оценка участие в</p>

ветственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	зического духовного и интеллектуального развития.	ролевых (деловых) играх и тренингах.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- наличие самостоятельного изучения дополнительной литературы в ходе профессионального модуля; - своевременное выполнение самостоятельных заданий в ходе изучения профессионального модуля.	- наблюдение и оценка участия в ролевых (деловых) играх и тренингах; X - оценка выполнения самостоятельной работы.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	- применение современных образовательных технологий в профессиональной деятельности; - умение вести анализ инноваций в сфере физической культуры и	- наблюдение и оценка на практических занятиях; - оценка выполнения самостоятельной
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	- знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий с различными группами занимающихся.	- экспертная оценка на производственной практике.
ПК 3.1. разрабатывать методическое обеспечение организации тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	- правильное составление рабочей программы для различных групп занимающихся; - грамотное составление календарно-тематического плана на основе макетов, образцов, требований; - разработка положения о соревнованиях в избранном виде спорта с учетом	- оценка защиты проекта; - интерпрет наблюдений за практическими занятиями.



	нормативной документации.	
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	- составление рабочей программы поведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; - разработка положения об организации и проведении физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	- оценка защиты проекта; - интерпретация наблюдений за практическими занятиями; - экспертная оценка во время производственной практики.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- защита портфолио, сбор информации по педагогическому опыту в области физической культуры и спорта.	- оценка портфолио.
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- грамотное оформление рефератов, конспектов; - грамотное составление отчетов, выступлений; - представление педагогических разработок.	- экспертная оценка на практических занятиях; - оценка защиты реферата; - оценка защиты портфолио.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	- составление плана исследовательской и проектной деятельности с помощью руководителя; - самостоятельный оптимальный выбор методов исследовательской и про-	- экспертная оценка на практических занятиях; - оценка результатов исследовательско

	ектной деятельности; - грамотное оформление результатов исследова- тельской работы.	ты.
--	--	-----

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	