



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

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной

программы

 Т.В. Стеблій

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента

физической культуры и спорта

 О.В. Шакирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика тренировки в избранном виде спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.

Составитель: канд. пед. наук, доцент Попик С.А.

Владивосток
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____
2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____
3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____
4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____
5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Аннотация дисциплины

Методика тренировки в избранном виде спорта

Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 зачетных единиц / 468 академических часов. Является дисциплиной Блока 1. Дисциплины (модули), относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 3 и 4 курсе и завершается зачетом в 5 и 6 семестре и экзаменом в 7 и 8 семестре. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 82 часов (в том числе интерактивных 9 часов), практических занятий в объеме 96 часов (в том числе интерактивных 9 часов), а также выделены часы на самостоятельную работу студента - 290 часов, из них 72 часа на подготовку к экзамену.

Язык реализации: русский

Цель:

Формирование компетентности в тренерской деятельности, деятельности инструктора по избранному виду спорта.

Задачи:

1. Сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала.
2. Обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности.
3. Воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта.

4. Сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

5. Научить студентов методике планирования учебно-тренировочной работы.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.
			Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.</p>
		<p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.</p> <p>Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>инструментов подготовленности занимающихся.</p> <p>ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</p> <p>Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.1 Проектирует образовательный процесс на основе федерального государственного образовательного стандарта.	Знает нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; технологию планирования

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p>Умеет работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование; выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса различных форм в организациях различного типа.</p> <p>Имеет опыт планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>
		<p>ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.</p>	<p>Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, планирования и организации специализированного образовательного процесса с учетом специфики состава обучающихся.</p> <p>Умеет использовать средства, методы, методические приемы физического воспитания с учетом особенностей различного контингента занимающихся.</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями.
		ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития.	Знает: формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.
			Умеет: оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Методика тренировки в избранном виде спорта» применяются следующие образовательные технологии и методы активного/интерактивного обучения: дискуссия, круглый стол.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель:

Формирование компетентности в тренерской деятельности, деятельности инструктора по избранному виду спорта.

Задачи:

1. Сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала.

2. Обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности.

3. Воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта.

4. Сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

5. Научить студентов методике планирования учебно-тренировочной работы.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта»:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
Тренерский	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет	ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования,	Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
	и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся.	<p>методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.</p> <p>Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			процесса занимающихся.
		<p>ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся.</p> <p>Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся.</p>
		<p>ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса.</p>	<p>Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			<p>тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>
Педагогический	ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ.	ПК-2.1 Проектирует образовательный процесс на основе федерального государственного образовательного стандарта.	<p>Знает нормативные и организационные основы физкультурного образования; методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа; требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа; технологию планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p>Умеет работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование; выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации</p>

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
			образовательного процесса различных форм в организациях различного типа.
			Имеет опыт планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.
		ПК-2.2 Планирует специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся.	Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, планирования и организации специализированного образовательного процесса с учетом специфики состава обучающихся.
			Умеет использовать средства, методы, методические приемы физического воспитания с учетом особенностей различного контингента занимающихся.
			Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями.
		ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося	Знает: формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
		оптимальные способы его обучения и развития.	<p>образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.</p> <p>Умеет: оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии.</p> <p>Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий.</p>

2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 13 зачётных единиц (468 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

№	Наименование раздела дисциплины	семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося				Формы текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации
			Лек	Пр	СР	Контроль	
1.	Спортивная тренировка в системе физической культуры и спорта	5	18	18	36	72	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4) Круглый стол (УО-4) Зачеты Экзамены
2.	Основы методики тренировок в ИВС.	6	14	28	30		
3	Виды спортивной подготовки, средства и методы совершенствования	7	28	28	52		
4	Этапы подготовки спортсменов	8	20	20	104		
	Итого		80	94	222	72	

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

5 семестр (18 часов)

Раздел 1. Спортивная тренировка в системе физической культуры и спорта

Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки в ИВС (6 часов).

Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС.

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

Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.

Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.

Программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований. Проведение соревнований. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований. Протесты.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Участники соревнований. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание

соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.

Тема 2. Возникновение и развитие ИВС.(6 часов).

Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе.

Развитие ИВС до 20 века : Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Появление первых кружков и клубов по ИВС. Появление первых соревнований по ИВС. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Тема 3. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом.(6 часов).

Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Национальная и международная интеграция в ИВС. Национальные и международные соревнования по ИВС. Развитие спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

Семестр 6 (14 часов)

Раздел 2. Основы методики тренировок в ИВС.

Тема 4. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г. (4 часа).

Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и

меценаты ИВС в России. Первые соревнования по ИВС. Развитие уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Развитие ИВС в СССР и России (1917-2000гг.): Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС. Развитие ИВС в советских республиках и регионах. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС. 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. Развитие методики тренировки по ИВС. Интеграция советских (российских) спортсменов и организаций по ИВС в международное спортивное движение. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах. Развитие национальной спортивной науки.

Тема 5. ИВС на олимпийских играх современности.(4 часа).

ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований. Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх. Анализ выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх. Биография выдающихся спортсменов, неоднократных олимпийских чемпионов. Олимпийские рекорды и достижения: хронология, динамика. Допинговые скандалы. Проблемы олимпийской подготовки.

ИВС на чемпионатах мира и Европы :Организация и проведение первых чемпионатов (мира, Европы). Хронология проведения чемпионатов мира (Европы). Анализ выступлений советских (российских спортсменов) на чемпионатах мира (Европы). Анализ выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы). Биография выдающихся

спортсменов, многократных чемпионов мира (Европы). Мировые рекорды и достижения: хронология, динамика.

Тема 6. Государственные структуры и общественные организации по ИВС.(3 часа).

Организационные структуры по управлению и развитию ИВС. Государственные и негосударственные, смешанные формы управления. Министерства, департаменты и комитеты по спорту – их роль в развитии ИВС. Федерации ИВС: задачи, структура, роль в развитии. Ведомственные организации и объединения. Частные и государственные спортивные клубы. ИВС в студенческом спортивном движении: проблемы и перспективы.

Международные организации и объединения по ИВС

Тема 7. Техника с основами биомеханики в ИВС. (3 часа).

Биомеханические основы техники ИВС

Техника ИВС

Факторы, влияющие на технику ИВС

Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС

Типичные ошибки в технике ИВС

7 семестр (28 часов)

Раздел 3. Виды спортивной подготовки, средства и методы совершенствования

Тема 8. Методика обучения двигательным действиям в ИВС.(4 часа).

Общие основы обучения технике ИВС

Эффективные средства и методы в обучении технике

Основные этапы в обучении

Методика исправления ошибок в технике

Совершенствование технического мастерства

Тема 9. Основы спортивной тренировки в ИВС.(3 часа).

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.

Спортивные занятия как основная организационная форма спорт. подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия. Сущность разминки и «заминки».

Тема 10.Физическая подготовка.(3 часа).

Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка

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. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.

Физические качества

Тема 11.Техническая подготовка.(3 часа).

Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении

общей и специальной «технической» подготовки.

Тактическая и психологическая подготовка

Основные компоненты психологической подготовки. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

Тема 12. Тактическая и психологическая подготовка.(3 часа).

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. Проблемы волевой подготовки.

Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.

Тема 13. Проблемы работоспособности.(3 часа).

Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.

Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.

Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.

Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.

Тема 14. Нагрузка в ИВС.(3 часа).

Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная.

Психологическая нагрузка.

Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.

Тема 15. Проблемы восстановления.(3 часа).

Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

Метод – как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.

Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей. Субъективное и объективное выражение утомления.

Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.

Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.

О парной взаимосвязи и взаимозависимости структурных компонентов физической и функциональной нагрузок.

Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

Проблемы реабилитации в спорте

Тема 16. Основы построения процесса спортивной подготовки.(3 часа).

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.

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.

Спортивное занятие как основа спортивной подготовки

8 семестр (20 часов)

Раздел 4. Этапы подготовки спортсменов

Тема 17. Основы построения микроциклов.(3 часа).

Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения суточных микроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения недельных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения месячных мезоструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

Тема 18. Основы построения макроциклов.(3 часа).

Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

Цель, задачи, содержание и особенности построения переходного периода в макроструктурах процесса спортивной подготовки.

Тема 19. Основы построения олимпийских макроциклов.(2 часа).

Общая характеристика и особенности построения двух- и четырехлетних макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.

Тема 20. Научно-теоретические основы построения многолетней

спортивной подготовки.(2 часа).

Общая характеристика содержания и особенности построения системы многолетней спортивной подготовки. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки. Основные этапы многолетней спортивной подготовки. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.

Тема 21.Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.(2 часа).

Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.

Тема 22.Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки.(2 часа).

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной

спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов гребного спорта.

Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 23. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования.(2 часа).

Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. 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.

Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.

Виды отбора и прогнозирования

Тема 24. Критерии отбора и прогнозирования.(2 часа).

Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования.

Биологический возраст - истинный возраст индивидуума. Под биологическим возрастом понимается достигнутый отдельным индивидуумом

уровень развития морфологических показателей и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного и хронологического возраста.

Важным моментом при осмотре детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста.

Сравнительный анализ специальной подготовленности с учетом биологического возраста у пловцов трех поколений показал улучшение качества отбора перспективного контингента в каждом последующем десятилетии

Определение биологической зрелости - неременное условие обследования спортсменов и интерпретации полученных данных. Без знаний истинного возраста трудно правильно оценить уровень достигнутых спортсменом результатов и его дальнейшую перспективность, выявить присущие ему особенности телосложения и функциональные возможности различных систем.

Тема 25. Методика отбора и прогнозирования в ИВС.(2 часа).

Методы отбора.

Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования.

Общая характеристика перспективного планирования и программирования.

Общая характеристика текущего планирования и программирования.

Общая характеристика оперативного планирования и программирования.

Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия

5 семестр (18 часов)

Занятие 1. Общая характеристика ИВС (4 часа) .

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.
4. Виды соревнований
5. Организации, проводящие соревнования.

Занятие 2. Правила соревнований по ИВС(4 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Обязанности организации, проводящей соревнования.
2. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
3. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.
4. Изменения в Положении о соревнования и порядок действия.
5. Правила соревнований
6. Правила соревнований национальных и международных федераций.

Занятие 3. Программа соревнований (3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Санкции за нарушения правил соревнований.
2. Программа соревнований.
3. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
4. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
5. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований.

Занятие 4.Судейская коллегия (3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия

2. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
3. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
4. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
5. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
6. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.

Занятие 5. Места и оборудование соревнований(2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
2. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
3. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.

Занятие 6. Определение победителей(2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Определение победителей и награждение.
2. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
3. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
4. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

6 семестр (28 часов)

Занятие 7. История развития ИВС(6 часов).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС.
2. Развитие ИВС до 20 века.
3. Социально-экономические предпосылки развития ИВС.
4. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах.
5. Развитие ИВС в 20 веке за рубежом
6. Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах.

Занятие 8. Возникновение и развитие ИВС (6 часов).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС.
2. История развития техники ИВС.
3. История развития методики тренировки по ИВС.
4. Национальная и международная интеграция в ИВС.
5. История развития спортивной науки в ИВС.
6. История развития спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
7. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

Занятие 9. Развитие ИВС до 20 века (6 часов).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Зарождение и развитие ИВС в России до 1917г.
2. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
3. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
4. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
5. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
6. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
7. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост

массовости ИВС.

Занятие 10. Развитие ИВС в СССР(6 часов).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
2. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
3. Развитие ИВС в советских республиках и регионах.
4. Появление спортивных объединений, обществ и организаций по ИВС.
5. Спортивные разряды и звания по ИВС.
6. Всероссийские и всесоюзные соревнования по ИВС. Чемпионаты СССР (России), спартакиады народов СССР (РСФСР, РФ).

Занятие 11. Советские спортсмены (4 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Наиболее известные советские (российские) спортсмены по ИВС.
2. Участие советских (российских) спортсменов в международных соревнованиях, матчевых встречах.
3. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС.
4. Становление системы спортивной подготовки по ИВС в СССР.
5. ИВС на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований.
6. История выступлений советских (российских спортсменов) на олимпийских играх.

7 семестр (28 часов)

Занятие 12. Спортивная тренировка(4 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной

ПОДГОТОВКИ.

Занятие 13. Виды спортивных занятий в ИВС(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий по ИВС.
2. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь.
3. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.
4. Сущность разминки и «заминки».

Занятие 14. Физическая подготовка(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Сущность физической подготовки.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
4. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.

Занятие 15. Средства физической подготовки (3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
2. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
3. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
4. Проблема «переноса» двигательных навыков.

Занятие 16. Методы физической подготовки(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Методы физической подготовки: их сущность, классификация и особенности применения.
2. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его

взаимосвязь с остальными.

3. Проблема переноса физических качеств.
4. Структурная характеристика выносливости (силы, ловкости, быстроты, гибкости) и определение её видов и разновидностей.

Занятие 17. Физические качества(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
2. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
3. Сущность и общая характеристика «технической подготовки».
4. Этапы технической подготовки.
5. Общие основы и принципы обучения в ИВС.

Занятие 18. Подготовка спортсменов(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
2. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью.
3. О рациональном соотношении общей и специальной «технической» подготовки.
4. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.

Занятие 19. Тактическая подготовка(3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Этапы совершенствования тактического мастерства.
2. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью.
3. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью.
4. О соотношении общей и специальной тактической подготовки

спортсменов.

Занятие 20. Сущность и структура нагрузки (3 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
2. Виды физических нагрузок.
3. Нагрузка физическая и функциональная.
5. Психологическая нагрузка.
6. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.

8 семестр (20 часов).

Занятие 21. Многолетняя спортивная тренировка(4 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.

Занятие 22. Подготовка спортсменов (2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
2. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
3. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
4. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
5. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе

углубленной спортивной подготовки.

Занятие 23. Характеристика подготовки спортсменов и ветеранов (2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
2. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
3. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
4. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.

Занятие 24. Средства и методы многолетней подготовки (2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки .
2. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
3. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
4. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.

Занятие 25. Средства и методы на разных этапах подготовки(2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
2. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
3. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
4. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе

спортивного долголетия.

5. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов спорта.

Занятие 26. Возрастные особенности (2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
2. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
3. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.

Занятие 27. Возрастные особенности на разных этапах подготовки (2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
2. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
3. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Занятие 28. Влияние возрастных особенностей(2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
2. Учет возрастных особенностей при подготовке ветеранов спорта.
3. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Занятие 29. Спортивный отбор(2 часа).

Круглый стол. Вопросы к обсуждению:

1. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.

2. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
3. Соревновательный отбор.
4. Этапы спортивного отбора.
5. Прогнозирование в спорте

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Методика тренировки в избранном виде спорта» включает в себя:

-план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

-характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

-требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

-критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

<i>5 семестр (36 часов)</i>				
№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-2 недели	Подготовка к практическому занятию	8	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)

2	3-4 недели	Подготовка к практическому занятию.	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
3	5-6 недели	Подготовка к практическому занятию	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
4	7-8 недели	Подготовка к практическому занятию	7	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
5	9-10 недели	Подготовка к зачету	7	Зачет
<i>6 семестр (30 часов)</i>				
6	11-12 недели	Подготовка к практическому занятию	7	Круглый стол УО - 4
7	13-14 недели	Подготовка к практическому занятию	8	Круглый стол УО - 4
8	15-16 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	8	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
9	17-18 недели	Подготовка к зачету	7	Зачет
<i>7 семестр (52 часа)</i>				
10	19-20 недели	Подготовка к практическому занятию	9	Круглый стол УО - 4
11	21-22 недели	Подготовка к практическому занятию	9	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
12	23- 24 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	9	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
13	25-26 недели	Подготовка к практическому занятию	9	Круглый стол УО - 4
14	27-28 недели	Подготовка к практическому занятию	8	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)

15	29-30 недели	Подготовка к экзамену	8	Экзамен
<i>8 семестр (104 часа)</i>				
16	30-31 недели	Подготовка к практическому занятию Написания реферата	20	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
17	32-33 недели	Подготовка к практическому занятию	20	Круглый стол УО - 4
18	34-35 недели	Подготовка к практическому занятию	20	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
19	36-37 недели	Подготовка к практическому занятию.	20	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
20	38-39 недели	Подготовка к экзамену	24	Экзамен

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие *формы самостоятельной работы* студентов:

- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к собеседованию на практическом занятиях;
- подготовка рефератов;
- подготовка докладов с презентаций;
- изучение и конспектирование научной литературы;
- подготовка к экзамену.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы.

Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает

интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию.

Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Общая характеристика спортивной тренировки в ИВС	ПК-2.2	Умеет планировать специализированный образовательный процесс с учетом особенностей обучающихся	УО-4 Круглый стол	Вопросы к экзамену №1-5
2	Знает Федеральный государственный образовательный стандарт	ПК-2.1	Знает Федеральный государственный образовательный стандарт	ПР-2 Контрольная работа	Вопросы к экзамену №6-10
3	Методика обучения двигательных действий в ИВС	ПК-1.2	Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки.	ОУ-3 Доклад	Вопросы к экзамену №11-15

4	Виды спортивной подготовки	ПК-1.1	Знает основные виды, типы и основы планирования, контроля, учёта и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся	ОУ-4 Круглый стол	Вопросы к экзамену №16-20
5	Основы построения спортивной подготовки	ПК-1.2	Умеет осуществлять контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки	ОУ-3 Доклад	Вопросы к экзамену №21-25
6	Спортивный отбор, прогнозирование и планирование	ПК-1.3	Владеет навыками ведения отчетной документации по планированию, контролю, учёту и анализу результатов тренировочного процесса	ПР-2 Контрольная работа	Вопросы к экзамену №26-30

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985.-193с.
2. Бородин, В. А. Поговорим о координации / В. А. Бородин // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 25-27.
3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2001.
6. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
7. Лях, В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях. — М.: Физкультура в школе. — 2006.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.;ООО "Изд-во Астрель" (профессия - тренер), 2003. - 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 2002.
11. Правила соревнований по видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, спортивная гимнастика. Последнее издание.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский – М., ФИС, 2001 – 243с.
2. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность. – СПб., 2001. – 138 с.
3. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 332 с.
4. Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников. — Омск: СибАДК, 2000. — 160 с.
5. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников/ Л. А. Смирнова. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 160 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>
«Издание литературы в электронном виде»:
<http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>

10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>

11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>

12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: www.biblioclub.ru.

17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>
«Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: www.biblioclub.ru.
14. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,

4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный курс структурирован по тематическому принципу, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекций, работа на практических занятиях, решение тестов, работа с учебной и научной литературой, выполнение практических заданий, формулируемых преподавателем.

Лекционные занятия ориентированы на освещение основных тем в каждый раздел курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Рекомендации для подготовки устных ответов:

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Отвечая на вопрос, важно уметь объяснить специфику исторических условий, сложившихся в стране рассматриваемый период. Затем, раскрыв объективную необходимость тех или иных просветительских реформ, показать закономерность последующего мощного развития оригинальной, самобытной зарубежной или российской культуры. Анализируя реформы, необходимо показать и негативные их последствия

3. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

4. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

Методические указания по проведению практических занятий

Круглый стол: Преподаватель:

- выбирает тему, которая в свою очередь должна быть противоречивой и неоднозначной;
- подбирает материал;
- разрабатывает план занятия;
- определяет методы, приемы и средства стимулирования творческой и мыслительной активности студентов;

- подбирает наглядный материал и техническое сопровождение, которое располагается таким образом, чтобы всем участникам был виден экран;
- приглашает сторонних участников круглого стола, исходя из содержания темы, вынесенной на круглый стол;
- консультирует студентов (в группе – на начальном этапе подготовки круглого стола, индивидуально – по собственной инициативе или по инициативе студента);
- готовит аудиторию, позволяющую всем участникам разместиться по кругу.

Студент:

- самостоятельно прорабатывает материал по теме круглого стола;
- готовит вопросы по теме круглого стола.

Проведение круглого стола.

Для ведения круглого стола обязательно назначается ведущий. Ведущим может быть как сам преподаватель, так и кто-то из студентов. Ведущему необходимо соблюдать принцип справедливости в очерёдности выступлений, быть готовым к непредвиденным ситуациям, которые могут возникнуть в ходе круглого стола, а также соблюдать нейтралитет и не склоняться ни к одной из точек зрения участников.

Подведение итогов работы круглого стола:

- напоминание целей и задач круглого стола;
- демонстрацию итоговой расстановки точек зрения участников встречи на проблему;
- формулирование общей позиции, к которой пришли или близки все участники встречи;
- ориентирование студентов на изучение вопросов, которые не нашли должного освещения на занятии;
- задание на самоподготовку;
- слова благодарности всем участникам встречи.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Готовиться к экзамену необходимо с первого дня очередного семестра. Присутствие и работа студента на лекционных и практических занятиях и т.п. – это и есть этапы подготовки студента к экзамену.

Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти. Для повторения и обобщения изученного учебного материала рекомендуется ответить на контрольные вопросы по каждой теме и решить тесты по всем разделам курса. Кроме «заучивания» материала для экзамена очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к экзамену студенты должны использовать конспекты лекций, методические пособия и указания. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебными пособиями по дисциплине.

При подготовке к экзамену следует особое внимание уделить изучению терминологического аппарата. Для этих целей студентам предлагается глоссарий.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус S, ауд. 348. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avergence 355 AF; Доска аудиторная</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Мемо цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>