

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.02.2022 08:12:58
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06.08 ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Технологии тренировки в избранном виде спорта». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021. 23 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: канд. хим. наук, доцент, доцент кафедры БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Одобен на заседании кафедры БЖФК 29 апреля 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ _____ 2021 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.

© Т.Н. Дейкова, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний, умений и опыта практической деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- сформировать у студентов знания и умения о теории и методике тренировочных занятий в избранном виде спорта.
- сформировать у студентов знания и умения организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике спортивного травматизма и оказанию первой помощи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Технологии тренировки в избранном виде спорта относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) как составная часть предметно-содержательного модуля.

«Технологии тренировки в избранном виде спорта» имеет связь с целым рядом дисциплин профессионального модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Непосредственно Технологии тренировки в избранном виде спорта связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика обучения физической культуре», «Базовые виды спорта с методикой преподавания», которые изучаются на последующих курсах

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ИОПК 2.1. Знает принципы разработки основных и дополнительных образовательных программ на основании требований ФГОС и других нормативных документов
		ИОПК 2.2. Умеет анализировать образовательные потребности обучающихся и определять общее содержание и структуру образовательных программ и их компонентов для удовлетворения выявленных потребностей
		ИОПК 2.3. Способен разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы с использованием информационно-коммуникационных технологий

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК 8.1. Знает историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества
		ИОПК 8.2. Умеет использовать современные научные знания психолого-педагогического и предметного (профильного) содержания для организации учебной и внеучебной деятельности в системе основного и дополнительного образования детей
		ИОПК 8.3. Подготовлен к применению специальных научных знаний для осуществления педагогической деятельности (проектной, учебно-исследовательской, игровой, художественно-эстетической, физкультурной, досуговой и др.) с учетом возможностей образовательной орг
	ПК-3 - Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса;	3.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьных предметов: ...
		3.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся
		3.3. Владеет предметным содержанием; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения
	ПК-4. Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	4.1. Знает способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении школьным предметам:
		4.2. Умеет организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе; применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса
		4.3. Владеет умениями по организации разных видов деятельности обучающихся и приемами развития познавательного интереса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Всего	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	540	90	90	90	90	108	72
Контактная работа, в том числе:	174	40	24	24	24	38	24
Лекции	74	20	10	10	10	14	10
Практические занятия	100	20	14	14	14	24	14
Самостоятельная работа, в том числе:	312	50	57	66	57	43	39
Зачет			9		9		
Зачет с оценкой							9
Экзамен						27	

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Тема 1 ФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта	12	2		10	Обсуждение на практическом занятии.
Тема 2 Основные функции и организация спорта.	12	2		10	Обсуждение на практическом занятии.
Тема 3 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.	12	2		10	Обсуждение на практическом занятии.
Тема 4 Характеристики избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности), терминология, классификация.	12	2		10	Обсуждение на практическом занятии.
Тема 5 Основные понятия и терминология в сфере теории и методики физической культуры и спорта.	12	2		10	Обсуждение на практическом занятии.
Повышение уровня	20		20		.

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
спортивного мастерства					
ИТОГО	90	20	20	50	
Тема 6. Спортивная техника, стратегия и тактика	30	6		24	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 7. Особенности развития физических качеств	30	4		26	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Повышение уровня спортивного мастерства	30		14	16	
Зачет	9			9	
ИТОГО	90	10	14	57	
Тема 8. Основы спортивной тренировки в ИВС.	24	4		20	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 9. Основы работоспособности и восстановления в ИВС	24	4		20	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 10. Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе	24	2		22	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Повышение уровня спортивного мастерства.	18		14	4	Проведение учебно-тренировочных занятий
Итого:	90	10	14	56	
Тема 11. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	20	2		18	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 12. Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта.	20	2		18	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 13. Система многолетней подготовки спортсменов.	20	4		16	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 14. Отбор и прогнозирование в ИВС.	16	2		14	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Повышение уровня спортивного мастерства	14		14		Проведение учебно-тренировочных занятий
зачет				9	
итого	90	10	14	57	
Тема 15. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.	20	2		18	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 16. Управление процессом подготовки.	20	4		16	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 17. Научно-	22	4		18	Обсуждение на практическом занятии,

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов.					проверка конспекта
Тема 18. Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития	22	4		18	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Повышение уровня спортивного мастерства	24		24		Проведение учебно-тренировочных занятий
Экзамен				27	
ИТОГО	108	14	24	43	
Тема 19. Государственные структуры и общественные организации по ИВС	26	6		20	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 20. Международные организации и объединения по ИВС	26	4		22	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Повышение уровня спортивного мастерства.	20		14	6	Проведение учебно-тренировочных занятий
Подготовка и сдача зачета				9	
итого	72	10	14	39	

Заочная форма обучения

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. ФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

Структура предмета ФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно – педагогического, медико-биологического и других циклов.

Тема 2. Основные функции и организации спорта.

Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Правила, положения, календари соревнований и квалификационные системы как организующие факторы в спорте.

Тема 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

Соревнования, соревновательная деятельность (СД) – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников,

способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Структура СД. Состав технико-тактических действий для ведения соревновательной борьбы спортсменами. Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности.

Факторы, обуславливающие эффективность СД. Оснащённость спортсмена технико-тактическим арсеналом и умением применять его в условиях соревнований. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Морально-волевые качества. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке и в пределах годовых циклов. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий. Состояние здоровья.

Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как «полигон» демонстрации спортивных результатов и их фиксации, подведение итогов деятельности спортивных организаций. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки.

Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.

Построение соревнований в спорте. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования. Планирование, организация и проведение соревнований.

Тема 4. Характеристика избранного вида спорта (физкультурно-спортивной деятельности), терминология, классификация.

Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники вида спорта.

Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения тренировки. Соревновательная деятельность и система соревнований.

Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.

Тема 5. Характеристика избранного вида спорта (физкультурно-спортивной деятельности), терминология, классификация.

Структура СД, состав соревновательных действий спортсменов. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.

Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Построение соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила соревнований, их значение.

Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

Структура предмета ФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно- педагогического, медико-биологического и других циклов.

Тема 6. Основные понятия и терминология в сфере теории и методики физической культуры и спорта.

Определение понятий: культура, физическая культура, спорт, физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность.

Общественная функция физической культуры. Базовая физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Бытовая физическая культура.

Спортивная тренировка. Цель, содержание спортивной тренировки. Спортивная форма. Спортивный результат. Спортивное достижение. Спортивный рекорд. Спортивное движение.

Средства спортивной тренировки. Спортивная подготовка, как многолетний процесс. Содержание понятия система тренировано-соревновательной подготовки. Понятие спортивная техника и техническая подготовка, спортивная тактика и тактическая подготовка. Содержание понятий: физическая подготовка, психологическая подготовка, интегральная подготовка, интеллектуальная подготовка.

Тема 7. Спортивная техника, тактика и стратегия.

Спортивная техника, как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.

Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью, или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики.

Тема 8. Особенности развития физических качеств.

Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учёт физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок в избранном виде спорта.

Определение понятий «выносливость», «ловкость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учёт физиологических закономерностей их развития. Средства и методы воспитания этих качеств, дозирование нагрузок в избранном виде спорта.

Тема 9. Основы спортивной тренировки в ИВС.

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».

Физическая подготовка

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

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). Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.

Техническая подготовка

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

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 10. Основы работоспособности и восстановления в ИВС

Проблемы работоспособности

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.

Нагрузка в ИВС

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 нагрузок.

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

Проблемы восстановления

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

Травмы в ИВС. Признаки переутомления и перетренированности. Проблемы реабилитации в спорте и ее конкретное выражение в нагрузках. Профилактика и диагностика перетренированности.

Тема 11. Особенности спортивной работы в спортивной школе.

Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Режим для

учащихся, занимающихся в спортивных секциях. Учёт возрастных особенностей школьников. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион и т.д.). Объём и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Участие школьников в оборудовании спортивных площадок и мест занятий.

Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. Многолетнее, годовое и текущее планирование в соответствии с программой. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь образовательным школам в проведении физкультурно- спортивных мероприятий. Дозирование тренировочных соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Программные требования по годам обучения. Педагогический и врачебный контроль. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности

Тема 12. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объём тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.

Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годовом цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годовом цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Тема 13 Деятельность тренера, преподавателя физической культуры и спорта.

Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда и тренера. Требования к профессиональной деятельности современного преподавателя, тренера. Понятие профессионализма деятельности в сфере физического воспитания и спорта. Использование закономерностей акмеологии. Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами.

Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов, сборных команд, различных по полу; особенности деятельности тренера в этих коллективах по организации, руководству и управлению спортивной подготовкой, воспитанием, режимом жизни

Тема 14. Система многолетней подготовки спортсменов.

Основы построения процесса спортивной подготовки

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.

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.

Спортивное занятие как основа спортивной подготовки

Общая характеристика и особенности построения изолированного двигательного действия и отдельного физического упражнения. Спортивное занятие как основная микроструктура процесса построения спортивной подготовки и их классификация. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения атипичного комплексного

тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика, и особенности построения атипичного комбинированного тренировочного занятия по виду спорта.

Основы построения микроциклов

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.

Основы построения макроциклов

Общая характеристика и особенности построения годичных 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.

Основы построения олимпийских макроциклов

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.

Задачи и общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки

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.

Эффективные средства и методы этапов многолетней спортивной подготовки

Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки гребцов. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной 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. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов ветеранов гребного спорта.

Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки

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 15. Отбор и прогнозирование в ИВС.

Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования

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

Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС. 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.

Критерии отбора и прогнозирования

Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Биологический возраст - истинный возраст индивидуума.

Методика отбора и прогнозирования в ИВС

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.

Тема 16. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.

Подготовка спортсменов высших разрядов. Задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

Тема 17. Управление процессом подготовки спортсменов.

Роль управления в современном спорте и в подготовки спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.

Модельные характеристики СД. Содержание модельных характеристик по основным компонентам СД, спортсменов различной квалификации. Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективности с учётом специфики вида спорта.

Модельные характеристики тренировочной деятельности по уровню (подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Модельные показатели спортсменов высших разрядов и

юных спортсменов. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности с уровнем подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач, этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.

Тема 18. Повышение уровня спортивного мастерства.

Понятие спортивного мастерства. Этапы совершенствования. Виды совершенствования: техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовка.

Личностные характеристики спортсмена.

Тема 91. Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов.

Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, преподавателя использовать в своей работе данные научных исследований. Роль УИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов, задачи и содержание.

Основные направления научных и методических работ в спорте. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов, подготовки спортивных резервов, массовой спортивно-физкультурной работы. Исследования в области техники и тактики, методики тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Направленность методических работ в спорте.

Методы научных исследований в спорте. Выбор темы, определение задач и выбор методов исследования. Педагогическое наблюдение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Педагогический эксперимент. Хронометрирование. Тестирование. Обработка полученных данных. Ознакомление с работой комплексных научных групп (КНГ) в спорте.

Внедрение результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе тренера. Совместная работа тренеров и учёных.

Тема 20. Современный период в развитии ИВС в России и странах мира: состояние и перспективы развития

Состояние ИВС на современном этапе и перспективы развития. Анализ результатов в ИВС на олимпийских играх. Анализ результатов на чемпионатах мира и Европы. Проблемы материально-технического оснащения. Перспективы развития техники. Наиболее эффективные национальные системы развития ИВС. Конкуренция на мировой спортивной арене. Использование фармакологических средств и проблемы допинга. Динамика и тенденция роста (стабилизации роста) спортивных результатов в ИВС.

Тема 21. Государственные структуры и общественные организации по ИВС

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.

Тема 22. Международные организации и объединения по ИВС

Становление первых международных организаций и объединений. Любительские и профессиональные международные федерации по ИВС. Международный олимпийский комитет и его роль в развитии ИВС.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «Технологии тренировки в избранном виде спорта» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа проектированию педагогических задач в области физической культуры, выбору методов и средств для решения поставленных задач.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Практико-ориентированное обучение.

Моделирование.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают дополнительную литературу, выполняют тренировочные задания, разрабатывают проекты, готовят доклады.

Тематика практических занятий

Тема 1. Повышение спортивного мастерства.

Задание:

1. Формирование базовых двигательных действий в ИВС
2. Проведение учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта в группах начальной подготовки (НП).
3. Проведение учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта в учебно-тренировочных группах разного возраста (УТ).
4. Проведение учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта в группах спортивного совершенствования (СС).
5. Диагностика и оценка физических способностей занимающихся разного возраста.
6. Диагностика и оценка технических способностей занимающихся различного периода подготовки.
7. Проведение педагогического контроля. Хронометрирование. Пульсометрия.
8. Разработка годичного плана тренировок спортсмена различной подготовки по избранному виду спорта.

Литература для подготовки к практическим занятиям:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. и препод. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры. –М.: изд.центр «Академия», 2007.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст]: техника, тактика, методика обучения. - Москва: Академия, 2004. - 517, [1] с.: ил. - (Высшее образование).
3. Спортивные игры : правила, тактика, техника : [учеб. пособие] / [под ред. Е. В. Коневой]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 443 с.
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка [Текст]: знать и уметь: учеб. Пособие для вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 248, [1] с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст]: / Н.Г.Озолин. - М.;ООО "Изд-во Астрель" (профессия - тренер), 2003. - 863 с.

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме опросов (устных и письменных), тестирования, собеседования, контроля и оценки выполненных практических заданий. В процессе ведения дисциплины со студентами очной формы обучения может быть использована накопительная балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета в 3,5 семестрах, зачета с оценкой в 7 семестре и экзамена в 6 семестре. Студент должен дать устный ответ на один вопрос, изложенный в билете и подготовить практическое задание.

Вопросы к зачёту (3 семестр):

1. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
2. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
3. Структура предмета ФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам.
4. Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно – педагогического, медико-биологического и других циклов.
5. Понятие спорт, спортивная деятельность Отличия спорта от физической культуры.
6. Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.
7. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
8. Классификация типов и видов спорта.
9. . Правила, положения, календари соревнований и квалификационные системы как организующие факторы в спорте.

Вопросы к дифференцированному зачёту (5 семестр)

1. Соревнования и соревновательная деятельность.
2. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
3. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
4. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
5. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.

6. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Классификация техники вида спорта.

8. Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения тренировки.

9. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

10. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.

11. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса.

12. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.

13. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка.

14. Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.

15. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.

16. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.

17. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Вопросы к зачёту (5 семестр):

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.

2. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта).

3. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.

4. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

5. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство.

6. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике.

7. Задачи, средства, методы тактической подготовки.

8. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.

9. Технологии физической подготовки.

10. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

11. Критерии физической подготовленности спортсменов.

12. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития.

13. Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.

14. Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация».

15. Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.

16. Средства восстановления в спорте. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медикобиологических.

17. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления.

18. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

Вопросы к экзамену (6 семестр)

1. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.

2. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.

3. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.

4. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.

5. Меры предупреждения травм и оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом.

6. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП.

7. Многолетнее, годичное и текущее планирование.

8. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

9. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

10. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.

11. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.

12. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

13. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.

14. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки.

Вопросы к зачету с оценкой (7 семестр)

1. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

1. Структура предмета ФСС по видам спорта, программные установки. Содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса ФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно – педагогического, медико-биологического и других циклов.

2. Понятие спорт, спортивная деятельность. Отличия спорта от физической культуры. Функции спорта в обществе; соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.

3. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Классификация типов и видов спорта.

4. Правила, положения, календари соревнований и квалификационные системы как организующие факторы в спорте.
5. Соревнования и соревновательная деятельность. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности
6. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
7. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.
8. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.
9. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
10. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
11. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
12. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
13. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка.
14. Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.
15. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.
16. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
17. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
18. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
19. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта).
20. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.
21. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике.
22. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.

23. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Технологии физической подготовки. Критерии физической подготовленности спортсменов.
24. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития.
25. Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.
26. Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.
27. Средства восстановления в спорте. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медикобиологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.
28. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.
29. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
30. Меры предупреждения травм и оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП.
32. Многолетнее, годичное и текущее планирование.
33. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.
34. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
35. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.
36. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
37. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.
38. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки.

Перечень практических заданий для экзамена:

1. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта согласно разделу рабочей программы в группах начальной подготовки (НП).
2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта согласно разделу рабочей программы в группах разного возраста (УТ).

3. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта согласно разделу рабочей программы в группах спортивного совершенствования (СС).
4. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при переломе.
5. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при вывихе сустава.
6. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при растяжении сустава, связок.
7. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при ушибах грудной клетки, живота.
8. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при носовом кровотечении.
9. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при обмороке.
10. Назовите признаки и предложите алгоритм оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов. — Омск : СибГУФК, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142469>
2. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176385>.

Дополнительная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158108> (дата обращения: 26.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва: , 2017. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97552>.
3. Хованская, Т. В. Информационные технологии в избранном виде спорта: самостоятельная работа студента : учебно-методическое пособие / Т. В. Хованская. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 116 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158247> (.).

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntsmpi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.
4. Спортивный зал для проведения практических занятий