

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:23
Уникальный программный идентификатор:
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
«ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Заочная

Нижний Тагил
2022

Рабочая программа дисциплины «Технологии тренировки в избранном виде спорта». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022. – 14 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

О.П. Власова

Рецензент: кандидат педагогических наук,

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры
Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «___» октября 2022г., протокол № 3.

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «___» _____ г., протокол № _____.

Заведующий кафедрой

В.А.Федюнин

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «___» _____ г., протокол № _____.

Председатель методической комиссии ФЕМИ

Л.А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

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.....	4
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	7
4.4. Практические занятия.....	10
5. Образовательные технологии.....	10
6. Учебно-методические материалы	
....6.1 Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	10
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента	14
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	16
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов системы базовых знаний, умений в области теории и практики спорта, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике преподавания, в документах планирования, и организации тренировочных занятий в избранном виде спорта для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Сформировать знания:

- о теории и методике тренировочных занятий в избранном виде спорта.

- об организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;

- о мерах профилактики и травматизма и правилах безопасности при проведении тренировочных занятий

Сформировать умения:

- анализировать технику выполнения спортивных упражнений в избранном виде спорта;

- организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;

- разрабатывать документы планирования для организации, проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии тренировки в избранном виде спорта» входит в базовую часть Предметно-методического модуля по профилю Физическая культура Б1.О.07. образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на 4 курсе (8 семестр) студентами очной формы обучения.

Для освоения дисциплины «Технологии тренировки в избранном виде спорта» используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения следующих дисциплин: «Теоретические основы физической культуры», «Теория и методика обучения физической культуре», «Волейбол с методикой преподавания», «Баскетбол с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Атлетизм с методикой преподавания», «Футбол с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин профильной подготовки, дисциплин по выбору студентов, прохождения педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК-4 - Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей;

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;

ПК-3 - Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	54
Лекции	18
Практические занятия	36
Самостоятельная работа, в том числе:	27
Контроль	27
Экзамен	

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Само ст. рабо та	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции и	Практ. занятия	интер акт. форме *		
4 курс (8 семестр)						
Тема 1. Характеристики избранного вида Спорта. Спортивная тренировка. Терминология, классификация.	6	2	2		2	Обсуждение в микрогруппах
Тема 2. Физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	10	2	4		4	Обсуждение на практическом занятии. Оценка составления комплекса общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.
Тема 3. Техническая подготовка. Технология обучения.	12	2	6		4	Обсуждение на практическом занятии. Составление схемы последовательности изучения техники спортивного упражнения

						Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.
Тема 4 Тактическая подготовка. Технология обучения.	8	2	4		2	Обсуждение на практическом занятии. Составление схемы последовательности изучения тактики спортивного упражнения. Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.
Тема 5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.	15	2	8		5	Представить рабочую программу по виду спорта для этапа начального подготовки. Оценка разработки конспекта-тренировочного занятия для групп НП
Тема 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.	10	2	4		4	Составление положения о соревновании по виду спорта и его обсуждение.
Тема 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	8	2	4		2	Моделирование педагогического и врачебного контроля на учебно-тренировочном занятии.
Тема 8. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	10	2	4		4	Работа с программами разных этапов спортивной подготовки на примере вида спорта. Оценка проведения тренировочных занятий на разных этапах подготовки.
Экзамен	27					
Итого:	108	18	36		27	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Характеристика избранного вида спорта. Спортивная тренировка. 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 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.

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

Тема 2. Физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта

Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. 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. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

Тема 3. Техническая подготовка. Технология обучения. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Тема 4. Тактическая подготовка. Технология обучения.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.

Тема 5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка.

Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Тема 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

Соревнования и соревновательная деятельность. 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). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.

Тема 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медикобиологических. Питание спортсменов в

соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

Тема 8. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.

Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. 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.

Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

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.

4.4. Практические занятия

Таблица 3.

Тематика практических заданий

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 1.	Характеристики избранного вида Спорта. Спортивная тренировка. Терминология, классификация.	2
Тема 2.	Физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	4
Тема 3.	Техническая подготовка. Технология обучения.	6
Тема 4.	Тактическая подготовка. Технология обучения.	4
Тема 5.	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.	8
Тема 6.	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.	4
Тема 7.	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	4

Тема 8.	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	4
---------	--	---

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Технологии тренировки в избранном виде спорта» построен с использованием традиционного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений ведение тренировочной работы в избранном виде спорта.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

- обучение в сотрудничестве (совместная разработка и представление цикла занятий с последующим обсуждением результатов работы на занятиях в группе);
- разбор и анализ конкретных педагогических ситуаций (проектирование и моделирование ситуаций и поиск решения с помощью применения методических приемов обучения, воспитания и организации обучающихся).

В процессе освоения дисциплины предусмотрено интерактивное (диалоговое и дискуссионное) построение практических занятий:

- обсуждение, анализ и оценка выступлений студентов;
- обсуждение, анализ и оценка представленных разработок (комплексов, конспект занятий).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. Характеристики избранного вида спорта. Спортивная тренировка. Терминология, классификация.

Задание:

1. Разобрать классификацию видов и типов спорта.
2. Систематизировать все виды классификации в таблицу.

Литература:

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. - 517с
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 с.

Тема 2. Физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта

1. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию гибкости.
2. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию координации.
3. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию быстроты.
4. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию ловкости.
5. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию выносливости.
6. Разработать комплекс специальных упражнений по видам спорта, способствующих развитию быстроты.

Литература:

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 с.
5. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

Тема 3. Техническая подготовка Технология обучения.

Задание:

1. Разобрать схему последовательного обучения технике спортивного упражнения на примере избранного вида спорта.
2. Представить в группе последовательность изучения технических действий в избранном виде спорта.

Литература:

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.

Тема 4. Тактическая подготовка. Технология обучения.

Задание:

1. Разобрать тактическую подготовку на примере избранного вида спорта.
2. Представить в группе последовательность изучения тактических действий и комбинаций в избранном виде спорта.

Литература:

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 с.
5. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

Тема 5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

Задание:

1. Представить рабочую программу по виду спорта для этапа начального подготовки по избранному виду спорта.
2. Представить в группе конспект тренировочного занятия для групп НП в избранном виде спорта.

Литература:

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 с.

5. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

Тема 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.

Задание:

1. Составить положение о муниципальных соревнованиях по виду спорта для этапа начального подготовки по избранному виду спорта.

2. Представить в группе главную судейскую коллегию. Обязанности.

Литература:

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 с.

5. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

Тема 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

Задание:

1. Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочном занятии при воздействии различных видов нагрузок. Хронометрирование. Пульсметрия.

Литература:

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. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка [Текст]: знать и уметь: учеб. Пособие для вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 248 с.

3. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

Тема 8. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.

Задание:

1. Изучение основных документов, по которым осуществляется тренировочный процесс в спортивной школе.

2. Составление группового и индивидуального годичного и месячного плана подготовки по избранному виду спорта.

3. Разработка годичного плана тренировок спортсмена различной подготовки по избранному виду спорта.

Литература:

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 с.

5. . Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд. Астрель», 2004, 863 с

6.2. Задания для организации самостоятельной работы студента

Таблица 4.

Самостоятельная работа студентов

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Аудит ор-ных	Самосто ят. работы		
Тема 1. Характеристики избранного вида спорта. Спортивная тренировка. Терминология, классификация.	6	4	2	Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой по теме.	Обсуждение в микрогруппах
Тема 2. Физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	10	6	4	Составление комплекса общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.	Обсуждение на практическом занятии комплекса общеподготовительных и специально подготовительных упражнений.
Тема 3. Техническая подготовка. Технология обучения.	12	8	4	Составление схемы последовательности изучения техники спортивного упражнения Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.	Обсуждение на практическом занятии схемы последовательного обучения техники спортивного упражнения на тренировочном занятии
Тема 4. Тактическая подготовка. Технология обучения.	8	6	2	Составление схемы последовательности изучения тактики спортивного упражнения. Моделирование фрагмента учебно-тренировочных занятий.	Обсуждение на практическом занятии схемы последовательного обучения тактики спортивного упражнения на тренировочном занятии

Тема 5. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.	15	10	5	Представить рабочую программу по виду спорта для этапа начального подготовки. Оценка разработки конспекта-тренировочного занятия для групп НП	Проверка на практическом занятии Конспекта тренировочного занятия.
Тема 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.	10	6	4	Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой по теме Изучение нормативно-правовых документов.	Опрос на практическом занятии.
Тема 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	8	6	2	1. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 2. Изучение документации ДЮСШ	Проверка на практическом занятии.
Тема 8. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	10	6	4	1. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 2. Изучение методик тренировок в избранным видам спорта.	Проверка на практическом занятии.
Экзамен	27				
Итого	108	54	27		

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

1. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко, К.М. Эсесбар. — Электрон. дан. — Москва: МПГУ, 2013. — 140 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70052>.

2 Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон. дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

3. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон. дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503..>

Дополнительная литература

1. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учеб. пособие —

Электрон. дан. — Самара: АСИ СамГТУ, 2014. — 158 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/73868>.

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 249 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70149>.

3. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — Электрон. дан. — Москва: , 2016. — 160 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97484..>

4. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум [Электронный ресурс] / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дидактическое и материально-техническое обеспечение

1. Лекционная аудитория.
2. Спортивные залы
3. Спортивный инвентарь и оборудования для различных видов спорта .
4. Компьютер (ноутбук).
5. Мультимедиапроектор.
6. Презентации к лекциям.