

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Б1.В.ОД.10

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Колочанова Н.А.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8494308819

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, natalya.kolochanova@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ОД.10 ' основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4,5 курсах, 8, 9,10 семестрах.

Дисциплина органично взаимосвязана с теорией и методикой физической культуры и спорта, теорией и методикой избранного вида спорта, физиологией физического воспитания и спорта, физкультурно-педагогическим совершенствованием в избранном виде спорта.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	
ПК-24	

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- биомеханические основы техники соревновательного упражнения в ИВС;
- методику обучения технике соревновательных упражнений;
- теоретические основы организации и методики проведения тренировочных занятий в ИВС;
- средства восстановления в ИВС;
- систему многолетней спортивной подготовки в ИВС;
- систему отбора в ИВС;
- основы научно-методической деятельности в ИВС;
- основы тренерского мастерства в ИВС.

2. должен уметь:

- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.
- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
- проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
- воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

- формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
- обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
- проводить работу по предотвращению применения допинга.
- организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.
- планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

3. должен владеть:

- навыками соревновательных упражнений на уровне не ниже II спортивного разряда;
- методикой обучения двигательным действиям и упражнениям ИВС людей разных возрастных групп;
- основами методики спортивной тренировки в ИВС;
- способностью наблюдать, выявлять и исправлять ошибки в упражнениях;
- способностью составлять методическую документацию;
- навыками судейства по виду спорта;
- методикой спортивного отбора;
- навыками организации и проведения соревнований по ИВС и спортивных праздников.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Студент должен демонстрировать способность и готовность применять полученные знания и умения на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 8 семестре; отсутствует в 9 семестре; экзамен в 10 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
	Тема 1. Введение в предмет						

учебной дисциплины "Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта".

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
2.	Тема 2. Основы спортивной тренировки.	8	2	2	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	8	3	2	2	0	Творческое задание
4.	Тема 4. Технология планирования в спорте.	9	1	2	2	0	Творческое задание Творческое задание
5.	Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	9	2	2	0	0	Тестирование
6.	Тема 6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	10		0	4	0	Устный опрос
7.	Тема 7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	10	1	2	4	0	Творческое задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Экзамен
	Итого			12	14	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в предмет учебной дисциплины "Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта".

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки 4. Спортивные достижения и тенденции их развития

Тема 2. Основы спортивной тренировки.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Цели и задачи спортивной тренировки 2. Средства спортивной тренировки 3. Методы спортивной тренировки 4. Принципы спортивной тренировки 5. Основные стороны спортивной тренировки 6. Тренировочные и соревновательные нагрузки

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Этапы многолетней подготовки 2. Периодизация учебного процесса первого года обучения. 3. Содержание учебно-тренировочных занятий первого года обучения. 4. Периодизация учебного процесса второго года обучения. 5. Содержание учебно-тренировочных занятий второго года обучения. 6. Периодизация учебного процесса третьего года обучения. 7. Содержание учебно-тренировочных занятий третьего года обучения. 8. Периодизация учебного процесса четвертого года обучения. 9. Содержание учебно-тренировочных занятий четвертого года обучения. 10. Ведение документации (фактическая работа).

Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура 2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) 3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) 4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

практическое занятие (2 часа(ов)):

ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: 1. Основные закономерности построения тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации. 2. Переходный период. 3. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде. 4. Планирование учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (втягивающий, два микроцикла). 5. Построение учебно-тренировочного процесса на общеподготовительном этапе (базовый развивающий мезоцикл). 6. Построение учебно-тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе. 7. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде. 8. Промежуточный этап (с 7 по 15 ноября).

Тема 4. Технология планирования в спорте.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Общие положения технологии планирования в спорте 2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле 4. Оперативное планирование

практическое занятие (2 часа(ов)):

ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (пример): 1. Планирование учебно-тренировочного процесса сборной молодежной команды России к турнирам 4-х сборных команд: Чехии, Швеции, Финляндии, России (с 27 августа по 2 сентября и с 5 по 9 ноября 2018 года). 2. Подготовка сборной молодежной команды России по хоккею в Новогорске (с 12 по 21 декабря 2018 года). 3. Подготовка молодежной сборной к чемпионату мира по хоккею в Канаде. 4. Календарь чемпионата мира по хоккею (с 26 декабря по 5 января 2018/2019 г.г.) среди молодежных команд.

Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. 2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. 3. Контроль за факторами внешней среды. 4. Учет в процессе спортивной тренировки.

Тема 6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Определение нагрузки учебно-тренировочных занятий. 2. Учебно-тренировочные занятия вне льда "малой нагрузки". 3. Учебно-тренировочные занятия вне льда "средней нагрузки". 4. Учебно-тренировочные занятия вне льда "большой нагрузки". 5. Учебно-тренировочные занятия вне льда "максимальной нагрузки". 6. Учебно-тренировочные занятия на льду "малой нагрузки". 7. Учебно-тренировочные занятия на льду "средней нагрузки". 8. Учебно-тренировочные занятия на льду "большой нагрузки". 9. Учебно-тренировочные занятия на льду "максимальной нагрузки". 10. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде для хоккеистов Континентальной хоккейной лиги (КХЛ). 11. Контроль и учет уровня подготовленности хоккеистов.

Тема 7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса. 2. Спортивный отбор. 3. Комплексная методика оценки личности спортсмена. 4. Спортивная ориентация. 5. Способности. Этапы спортивного отбора.

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Цель и задачи спортивно-оздоровительных групп. 2. Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах. 3. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста. Контроль в системе подготовки в группах спортивного совершенствования.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Введение в предмет учебной дисциплины "Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта".	8	1	подготовка к реферату	18	Реферат
2.	Тема 2. Основы спортивной тренировки.	8	2	подготовка к устному опросу	22	Устный опрос
3.	Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	8	3	подготовка к творческому заданию	22	Творческое задание
4.	Тема 4. Технология планирования в спорте.	9	1	подготовка к творческому заданию	10	Творческое задание

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	9	2	подготовка к тестированию	17	Тестирование
6.	Тема 6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
7.	Тема 7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	10	1	подготовка к творческому заданию	10	Творческое задание
	Итого				109	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, диафильмов, кино - и телефильмов, мультимедиа и т.п.

Игры и тренировки с участием ведущих российских и мировых команд на видеоносителях.

Учебно-методические занятия ведущих тренеров России и мира по хоккею с шайбой на видеоносителях.

Просмотр основ техники и тактики с использованием диафильмов и мультимедиа.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Введение в предмет учебной дисциплины "Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта".

Реферат , примерные вопросы:

Темы рефератов: 1. Учебно-тренировочное занятие (определение, виды, характеристика составных частей учебно-тренировочного занятия). Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. 2. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки). Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия. 3. Многолетняя подготовка спортсмена и избранном виде спорта на различных этапах подготовки (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высших достижений), решаемые задачи, используемые средства. 4. Физическая подготовка в избранном виде спорта. Определение физической подготовки. Виды физической подготовки. Задачи, средства, методы. Критерии оценки физической подготовленности. Взаимосвязь физической подготовки с уровнем развития технической, тактической, психологической подготовки. 5. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Определение технической подготовки. Виды технической подготовки. Её задачи, средства и методы. Критерии оценки техники. Основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства. 6. Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Ее определение и задачи. Факторы, определяющие уровень тактического мастерства. Формы и виды тактики. Средства и методы тактической подготовки. Последовательность обучения тактическим действиям и их совершенствования. Критерии тактического мастерства спортсменов в избранном виде спорта. 7. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Определение психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Их задачи, средства и методы. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта. Критерии психологической готовности. Связь психологической подготовки с другими видами подготовки спортсмена. 8. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Начальный отбор для занятий видом спорта. Критерии отбора. 9. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам, функциям и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсмена. Задачи, методы, организация и критерии отбора. 10. Отбор в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях. Задачи, методы, организация и критерии отбора. 11. Разминка в избранном виде спорта. Характеристика, особенности. Влияние разминки на спортивный результат. 12. Травматизм в избранном виде спорта. Причины, особенности спортивного травматизма в избранном виде спорта. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Тема 2. Основы спортивной тренировки.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Охарактеризуйте понятия: "тренированность", "подготовленность", "спортивная форма". 2. Подразделение средств спортивной тренировки на группы упражнений. 3. Методы, используемые в процессе спортивной тренировки (общепедагогические, практические). 4. Принципы спортивной тренировки. 5. От чего зависит продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний. 6. Техническая подготовка. 7. Тактическая подготовка. 8. Физическая подготовка. 9. Психическая подготовка. 10. Виды нагрузок.

Тема 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Творческое задание , примерные вопросы:

1. Ситуационная задача При подготовке группы юных спортсменов к ответственным выступлениям на финальных этапах Спартакиады школьников тренер сделал акцент на углубленное совершенствование в тех видах, в которых спортсмены будут выступать на соревнованиях. Формирование спортивного мастерства строилось на основе опережающих и стабилизирующих тенденций. Для усиления тренирующего воздействия была использована методика концентрированного, однонаправленного развития отстающих двигательных возможностей и скачкообразное увеличение нагрузки. Определите, какие специфические принципы построения спортивной тренировки были нарушены в процессе подготовки и укажите возможные пути решения данной проблемы. Дайте обоснование правильности вашего решения. 2. Составить комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта (10 упражнений с точным указанием объема, интенсивности и интервала отдыха) для учебно-тренировочной группы первого года обучения.

Тема 4. Технология планирования в спорте.

Творческое задание , примерные вопросы:

Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств в избранном виде спорта (10 упражнений с точным указанием объема, интенсивности и интервала отдыха) для учебно-тренировочной группы второго года обучения. Составить комплекс упражнений для развития скоростных качеств в избранном виде спорта (10 упражнений с точным указанием объема, интенсивности и интервала отдыха) для учебно-тренировочной группы второго года обучения. Составить комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта (10 упражнений с точным указанием объема, интенсивности и интервала отдыха) для группы спортивного совершенствования.

Тема 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Тестирование , примерные вопросы:

Тест для определения психологического состояния спортсмена перед соревнованиями. 1. Насколько легко и свободно Вы двигаетесь? А. Легче, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 2. Как Вы оцениваете свое настроение? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 3. Как Вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 4. Насколько легко и свободно Вы дышите? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 5. Как Вы оцениваете свое эмоциональное состояние? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 6. Насколько Вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 7. Как Вы оцениваете стабильность своей спортивной техники? А. Выше, чем обычно Б. Как обычно В. Ниже, чем обычно 8. Насколько Вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 9. Беспокоят ли Вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 10. Как Вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 12. Как Вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях? А. Выше, чем обычно Б. Как обычно В. Ниже, чем обычно 13. Как Вы ощущаете работу своего сердца? А. Меньше, чем обычно Б. Как обычно В. Больше, чем обычно 14. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 15. Насколько Вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 16. Как Вы ощущаете свой желудок и кишечник? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 17. Действуют ли окружающие Вам на нервы? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 18. Много ли Вы размышляете о предстоящих соревнованиях? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 19. Оцените чувство координации своих движений. А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 20. Вы уверены в себе? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 21. Думаете ли Вы о своих соперниках? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 22. Насколько Вы чувствуете себя в ?спортивной форме?? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 23. Насколько Вам хочется соревноваться? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 24. Насколько Вы внимательны? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 25. Как Вы воспринимаете свое ?спортивное чувство? (воды, оружия, мяча, трассы, дистанции, шеста, снаряда и др.)? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 26. Насколько Вы спокойны? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 27. Много ли Вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 28. Какой у Вас сегодня был аппетит? А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно 29. Насколько Вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно 30. Насколько Вы считаете предстоящие соревнования важными для себя? А. Больше, чем обычно Б. Как обычно В. Меньше, чем обычно

Тема 6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Что такое "Комплексный контроль"? Группы показателей комплексного контроля. 2. В чем заключается контроль за результатами соревнований? 3. Основные показатели объема тренировочной нагрузки. 4. Оценка состояния подготовленности спортсмена. 5. Учет показателей спортивной тренировки. 6. Основные документы учета в спортивной школе.

Тема 7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Творческое задание , примерные вопросы:

Ситуационная задача Тренер сделал набор детей в группу начальной подготовки. Все дети пришли из разных школ. Новый коллектив характеризуется недостаточной организованностью, разобщенностью, часто плохой дисциплиной, не все указания тренера воспринимаются с первого предъявления. Взаимоотношения в команде требуют корректировки, так как ряд спортсменов обижает других, насмехается над неправильно выполненным двигательным действием. Социально-психологический климат недостаточно хороший. Что необходимо сделать для улучшения психолого-педагогического климата в команде? Какие следует поставить цели, задачи? Как добиться, чтобы цели, задачи по улучшению психолого-педагогического климата стали целями и задачами спортсменов. Аргументируйте свой ответ.

Итоговая форма контроля

экзамен (в 10 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Вопросы к экзамену:

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта.
4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития.
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Основные стороны спортивной тренировки.
12. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
13. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
14. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
15. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
16. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
17. Общие положения технологии планирования в спорте.
18. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
19. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
20. Оперативное планирование.
21. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
22. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
23. Контроль за факторами внешней среды.
24. Учет в процессе спортивной тренировки.
25. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

7.1. Основная литература:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1000483>
2. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959296>
3. Попов, А.Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. ? 5-е изд., стер. ? Москва : ФЛИНТА, 2019. ?159 с. - ISBN 978-5-9765-1608-3. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1035362>
4. Спортивная метрология: Учебное пособие / Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 112 с.: ISBN 978-5-9765-3256-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959370>

7.2. Дополнительная литература:

Марков, К. К. Тренер - педагог и психолог [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 248 с. - ISBN 978-5-7638-2842-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492855>

Варфоломеева, З.С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика : монография / З.С. Варфоломеева, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-1529-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1032465>

Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. ? М. : ИНФРА-М, 2018. ? 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. ? (Высшее образование: Бакалавриат). - www.doi.org/10.12737/17751. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/958871>

Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. ? 2-е изд., перераб. и доп. ? М. : ИНФРА-М, 2019. ? 312 с. ? (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1002017>

7.3. Интернет-ресурсы:

Виталий Айнетдинов, тренировка для детей. - <https://youtu.be/X6mP-UBfnE>

ОФП для юниоров. хоккей - <http://www.youtube.com/watch?v=CbTIK6Xd7dl>

Тренировка игроков НХЛ на беговой дорожке HST - <https://youtu.be/xZH-BikFmwM>

Тренировка скоростной техники катания в хоккее - <https://youtu.be/ap5JhndxRuU>

Тренировка хоккеистов с использованием спортивного снаряда Bosu. - <https://youtu.be/iyTWv-ZuxYs>

Тренировки хоккеистов Часть1. - <https://youtu.be/tIT3QqTHQ44>

Тренировочный комплекс - <http://www.youtube.com/watch?v=CLQXQvWCf8k>

Упражнения для физической подготовки хоккеистов - <https://www.youtube.com/watch?v=Qnx0VX4qUIU>

Хоккейная подготовка к сезону - <https://youtu.be/hv3il3jLqBI>

Хоккейный щелчок от тренировочного центра BELIKEPRO - <https://youtu.be/lzkECxawbsQ>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины имеются: хоккейная площадка с официальной разметкой, хоккейные ворота, набор спортивного инвентаря (клюшки, шайбы, коньки, щитки, налокотники, шлемы), фиксирующая аппаратура, секундомеры для научно-исследовательской работы. Для занятий в зале имеются ворота флорбольные, клюшки, мячи флорбольные.

Для обеспечения данной дисциплины имеются: программы, учебники; учебные и методические пособия; пособия для самостоятельной работы; наглядные пособия, библиотечные фонды; электронные учебники и учебные пособия.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Колочанова Н.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.