

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Касаткин Евгений Николаевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 25.04.2022 15:26:30
Уникальный идентификатор:
9b3f8e0cff23e98846c941c7d6854e6857ad0144

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)**

Центр дополнительного образования



Руководитель

УТВЕРЖДАЮ
С.В. Глушкова

«май» 20 21 г

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

«Теория спортивной тренировки»

для дополнительной программы профессиональной
переподготовки
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Киров, 20 21

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Теория спортивной тренировки», определяются тем, что развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации, а знание основ теории спортивной тренировки является одной из важнейших составляющих компетентности тренеров.

Цель: формировать компетенции в сфере профессиональной деятельности на основе знаний теории спортивной тренировки.

Задачи учебной дисциплины:

- актуализировать знания теории спортивной тренировки;
- формировать умения профессиональной деятельности, руководствуясь теорией спортивной тренировки.

Компетенции обучающихся, формируемые, а также подлежащие совершенствованию в результате освоения дисциплины / модуля

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-2)

Знать:

- основы здорового образа жизни

Уметь:

- применять основные способы пропаганды и методы обучения спортсменов навыкам здорового образа жизни.

Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

- навыком пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.

Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-4)

Знать:

- основные способы и приемы мотивации к занятиям избранным видом спорта, формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции;

Уметь:

- применять к спортсменам способы и приемы, мотивирующие к занятиям избранным видом спорта, воспитывающие моральные принципы спортсменов.

Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

владеть навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

1.2.Содержание учебной дисциплины **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Виды учебной работы	Часов
Трудоемкость, всего	76
Аудиторные занятия, в том числе:	20
Лекции	12
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	56

Раздел 1. Структура учебной дисциплины «Теория спортивной тренировки». Цели и задачи. Основные понятия спорта. Структура и виды спорта.

Спорт, как исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования, а «продуктом» этой деятельности являются победители, спортивные достижения и результаты.

Спорт как элемент структуры понятия физическая культура.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых в процессе преобразования физической (телесной) природы человека.

Функции спорта (соревновательная, зрелищная, познавательная, экономическая и т.д.)

Спортивное движение как специфическая форма социальной жизни, где создаются, развиваются, сохраняются и потребляются ценности спорта.

Типы спорта – спортивная деятельность, своеобразие которой определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, целевой мотивацией и видом вознаграждения.

Типовая структура современного спорта. Массовый, общедоступный спорт. Целевая мотивация: физическое совершенствование, повышение физической и социальной активности. Детско-юношеский спорт. Целевая мотивация: физическое совершенствование, повышение спортивного мастерства, самоутверждение. Спорт высших достижений. Целевая мотивация: победить в соревнованиях, получить спортивное звание, вознаграждение.

Виды спорта по признаку деления: Циклические виды спорта (плавание, гребля, беговые дисциплины легкой атлетики, велоспорт); Скоростно-силовые виды (прыжки, метание, тяжелая атлетика); Виды спорта связанные с координацией движений (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду); Единоборства (бокс, борьба); Спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, водное поло); Двоеборье и многоборье (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье; современное пятиборье).

Спортивное достижение как показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате.

Раздел 2. Понятие спортивной тренировки. Тренированность

Современный спорт делится на массовый и спорт высших достижений.

Массовый спорт – улучшение здоровья.

Спорт высших достижений – улучшение спортивных результатов или победа на соревнованиях.

Стороны спортивной деятельности человека: преобразовательная, в процессе которой человек совершенствуется и преобразует свою природу, расширяет границы своих возможностей; познавательная, в которой спортсмен получает сумму знаний, умений, навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей.

Спортивная тренировка как специализированный процесс физического воспитания, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в избранном виде спорта в результате тренировки спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, которые и определяют состояние тренированности спортсмена.

Тренированность спортсмена.

Понятие тренированности – преимущественно процессы биологического характера, связанные с адаптационными перестройками в организме спортсмена.

Виды тренированности. Общая тренированность как воздействие неспецифических упражнений, управляющих здоровьем, повышающих физические качества и функциональные возможности органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность – это совершенствование конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

Раздел 3. Социальные функции спорта. Их характеристика

Функции спорта: специфические, свойственные только ему как особому явлению действительности (соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая) и общие, функции, имеющие социально-общественное значение (функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Раздел 4. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований

Спортивные соревнования и их значение.

Спортивные соревнования определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности; являются моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др.

Соревнования в современном спорте как способ выявления победителя, как средство подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований. В зависимости от целевого назначения соревнования подразделяются на: первенства, в которых определяется чемпион; отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды; контрольные соревнования в ходе учебно-тренировочных занятий, цель которых – педагогический контроль за состоянием тренированности и спортивными достижениями занимающихся; массовые соревнования с целью сдачи физкультурного комплекса; показательные соревнования для популяризации различных видов спорта. По содержанию: соревнования по отдельным видам спорта или комплексные. По масштабу: районные, городские, областные, республиканские и международные, в зависимости от возраста участников: детские, юношеские, взрослые. По форме зачета различают личные, командные и лично – командные соревнования. По форме организации различают следующие виды соревнований: закрытые соревнования, в которых участвуют спортсмены только данного коллектива; открытые соревнования, в которых могут участвовать команды, отдельные спортсмены других коллективов; товарищеские (матчевые) встречи – соревнования по предварительной договоренности между командами. Положение о соревнованиях. Календарный план соревнований.

Раздел 5. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Цель спортивной тренировки: подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Компоненты спортивной тренировки: основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку. Зависимость каждой стороны от

степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Высшая степень подготовленности спортсмена как способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - спортивно-технической, физической, тактической, психической, и называется спортивной формой.

Основные задачи спортивной тренировки: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел 6. Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки и их характеристика. Соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения.

Специфические средства спортивной тренировки в активных видах спорта – физические упражнения. Виды физических упражнений. Группы упражнений, включающие средства спортивной тренировки: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Их характеристика.

1.3. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: "Академия", 2014. - 480 с. - (Сер. "Бакалавриат")

Дополнительная литература

1. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - 3-е изд., стер. - М.: "Академия", 2014. - 304 с. - (Сер. "Бакалавриат")

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: "Академия", 2014. - 480 с. - (Сер. "Бакалавриат").

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

Ресурсы

Информационные справочные системы, Интернет-ресурсы (электронные образовательные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система Университета.
2. Образовательный сайт Кировского ГМУ (<http://student.kirovgma.ru>).

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

При подготовке и проведении занятий преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия сопровождается мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия проводит в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;
- в процессе обучения предлагает обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.

В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

2.2. Методические указания для обучающихся

В процессе обучения обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими указаниями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим, семинарским занятиям, обучающимся рекомендуется использовать учебную и справочную литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

2.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа включает изучение материала лекций, вебинаров, литературы, предоставляемых преподавателем, вынесенных на самостоятельное изучение, подготовку к зачету/экзамену.

2.4. Контроль и оценка результатов обучения

Форма контроля – зачет по учебной дисциплине.

Оценочное средство – вопросы для собеседования.

Материалы оценочного средства:

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Типовая структура спорта. Ее классификация.
2. Характеристика основных видов спорта.
3. Понятие спорта. Перечислить его основные особенности.
4. Классификация видов спорта по Л.П. Матвееву.
5. Понятие спортивная деятельность. Ее характеристика и особенности.
6. Понятие спортивная тренировка. Ее особенности.
7. Основные функции спорта.
8. Характеристика основных функций спорта.

9. Направленность специально организованных спортивных соревнований.

10. Значение соревнований для спортсмена.

11. Классификация спортивных соревнований.

12. Планирование спортивных соревнований.

13. Понятие спортивная тренировка. Ее особенности. Цель спортивной тренировки.

14. Основные стороны спортивной тренировки.

15. Основные задачи спортивной тренировки.

16. Средства спортивной тренировки.

17. Упражнения, относящиеся к соревновательным упражнениям.

18. Упражнения, относящиеся к специально-подготовительным упражнениям.

19. Упражнения, относящиеся к общеподготовительным упражнениям.

20. Роль и значение личности тренера в успехе спортивной тренировки.

Разработчик программы:

Авдеева М.С., канд. пед. наук, преподаватель ЦДО

Колесова Ю.А., специалист по УМР ЦДО