

*Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Губернский колледж»*



«Утверждаю»
директор ГАПОУ МО
«Губернский колледж»
А.И. Лысиков
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
профессиональной переподготовки**

Физическая культура в области спортивной тренировки

по профилю аккредитованной основной профессиональной образовательной программы
49.02.01 Физическая культура

(наименование программы)

**Серпухов
2021**

Составители: Сергеев Д.С., Быч О.Ф., Власова Н.Ю., Беликова Ж.В..., преподаватели ГАПОУ МО «Губернский колледж».

Рабочая программа дополнительного профессионального образования по профессиональной переподготовке по профилю основной профессиональной образовательной программы 49.02.01 «Физическая культура» Физическая культура в области спортивной тренировки.
(название программы)

Цель: обеспечит формирование у обучающихся целостного представления о профессиональной деятельности учителя и тренера в области физического воспитания и спорта, привить умения практической реализации основных его положений в различных образовательных учреждениях и организациях по месту будущей работы выпускников.

Категория слушателей: обучающиеся по специальности 49.02.01
Преподавание в начальных классах.

Срок обучения: 4 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форм ы контр оля
			Лекции	Практич еские занятия	Самосто ятельная внеауди торная работа	
1.	Раздел I. Основы педмастерства тренера	36	28	8	18	ДЗ
2.	Раздел 2. Основы спортивной тренировки.	220	94	126	110	ДЗ
3.	Раздел 3. Практикум по судейству.	220	-	220	110	ДЗ
4.	Раздел 4. Научное обеспечение тренировочного процесса.	52	40	76	38	ДЗ
5.	Раздел 5. Спортивная метрология.	48	38	10	24	ДЗ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Основы педагогического мастерства тренера» предназначена для обеспечения формирования у обучающихся целостного представления о профессиональной деятельности учителя и тренера в области различных видов спорта.

Цель дисциплины – способствовать осознанию студентами смысла и назначения профессиональной деятельности преподавателя (тренера), психолого-педагогического содержания таких понятий, как «педагогическая культура», «педагогическое мастерство», «педагогическая технология», практическому овладению педагогической техникой.

Задачи дисциплины:

1. Развивать у студентов навыки в информационно-коммуникативной, конструктивной, организаторской областях педагогической деятельности.
2. Сформировать у студентов систему устойчивых представлений о путях совершенствования каждым преподавателем педагогического мастерства и культуры.
3. Создавать условия для овладения студентами педагогической технологией в ее индивидуальной модификации.

Текущий учет проводится в ходе лекционных и практических занятий, дифференцированный зачет проводится в 1 семестре, итоговая оценка выставляется по итогам работ в 1 семестре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная внеаудиторная работа	
1.	Раздел 1. Педагогическое мастерство тренера как комплекс свойств личности педагога	12		8	18	
1.1	Педагогическое мастерство и его элементы.	4	4		2	
	Практические занятия					
	Самостоятельная работа	Из разных информационных источников выпишите 2-3 примера педагогического мастерства творчески работающих тренеров				
1.2	Пути, условия, средства становления педагогического мастерства. Самообразование и самовоспитание как фактор совершенствования профессионального мастерства	4	4		3	
	Практические занятия					
	Самостоятельная работа	Написать сочинение на тему: «Каким я вижу себя, и каким меня видят другие». В сочинении необходимо отметить как положительные качества личности, так и отрицательные, указать на свои ошибки, недочеты				
1.3	Профессионально-значимые свойства и качества личности тренера. Самодиагностика профессионально-личных качеств. Педагогическая техника как инструментальный педагогического мастерства.	4	2	2	2	Трк-1 тестирование
	Практические занятия	Самодиагностика профессионально-личных качеств Тренинги на внимание, воображение, невербальное повеление.				

	Самостоятельная работа	Подобрать примеры, которые подтверждают, что уравновешенность, гуманность, целеустремленность являются доминирующими качествами в педагогической профессии				
2	Раздел 2. Мастерство педагогического взаимодействия	24				
2.1	. Педагогическое общение и приемы его оптимизации. Стили общения. Методы, приемы, средства педагогического воздействия, взаимодействия.	4	4		3	
	Практические занятия					
	Самостоятельная работа	Подготовить примеры из спортивной жизни, где тренеры реализовывали принципы педагогического взаимодействия				
2.2	Речь как основное средство педагогического взаимодействия. Развитие коммуникативных способностей педагога.	4	2	2		
	Практические занятия	Подобрать упражнения на развитие голоса, выразительности речи.				
	Самостоятельная работа	Изучить задачи и содержание этапов педагогического общения.				
2.3	Конфликты в педагогической деятельности, их сущность и разрешение.	4	3	1	2	
	Практические занятия	Тренинг по анализу конфликтной ситуации и разрешению конфликта.				
	Самостоятельная работа	Изучить виды конфликтов и дать им характеристику				
2.4	.Проектирование педагогического взаимодействия. Приёмы косвенного воздействия педагога, условия их успешного применения. Педагогическая этика и такт.	6	3	3	2	Трк-2 тестирование
	Практические занятия	Тренинг по анализу педагогических ситуаций				
	Самостоятельная работа	Раскрыть значение приемов косвенного воздействия в деятельности педагога. Назвать условия успешного				

		применения.				
2.5.	. Этапы спортивной тренировки. Уровни мастерства тренера. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.	6	6		4	
	Практические занятия					
	Самостоятельная работа	Изучить психологические модели «выгорания», их характеристику, причины возникновения.				
	Всего 54 .	36	28	8	18	
	Итоговая аттестация					Диф зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО УЧИТЕЛЯ КАК КОМПЛЕКС СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

Тема 1. Педагогическое мастерство и его элементы

Специфика педагогической деятельности. Педагогическое мастерство: понятие, сущность. Структура педагогического мастерства. Профессиональные знания, умения, способности к педагогической деятельности. Профессионально значимые личные качества педагога. Компоненты педагогического мастерства. Любовь к детям, склонность к педагогической работе – фундамент педагогического мастерства

Тема 2. Пути, условия, средства становления педагогического мастерства.

Самообразование и самовоспитание как фактор совершенствования профессионального мастерства

Пути формирования педагогического мастерства. Ступени профессионального роста учителя. Педагогическая умелость Педагогическое мастерство. Педагогическое творчество. Педагогическое новаторство. Самообразование и самовоспитание как фактор совершенствования профессионального мастерства. Профессиональное самовоспитание, саморазвитие. Средства и способы самовоспитания.

Тема 3. Профессионально-значимые свойства и качества личности учителя.

Самодиагностика профессионально-личных качеств. Педагогическая техника как инструментальный педагогического мастерства

Профессиональное мастерство. «Карта личности педагога». Профессионально значимые качества личности педагога. Педагогическая техника как элемент педагогического мастерства. Структура педагогической техники.

Совершенствование педагогической техники. Самодиагностика профессионально-личных качеств. Тренинги на внимание, воображение, невербальное повеление.

Раздел 2. МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Тема 4. Педагогическое общение и приемы его оптимизации. Стили общения.

Методы, приемы, средства педагогического воздействия, взаимодействия

Сущность педагогического взаимодействия. Принципы педагогического взаимодействия. Педагогическое общение. Стили общения. Методы, приемы, средства общения. Вербальные и невербальные средства общения.

Тема 5. Речь как основное средство педагогического взаимодействия.

Развитие коммуникативных способностей педагога

Речь как основное средство педагогического взаимодействия. Сущность понятия «педагогическая речь», основные функции педагогической речи. Формы педагогической речи. Особенности речи тренера. Требования к речи педагога. Упражнения на развитие голоса, на развитие выразительности речи.

Тема 6. Конфликты в педагогической деятельности, их сущность и разрешение

Понятие конфликта как столкновения, отражающего создавшиеся противоречия. Сущность понятия «конфликт». Сигналы конфликтов. Формы конфликтов. Способы разрешения конфликта. Приемы предупреждения и разрешения конфликтов. Преимущества и недостатки способов разрешения конфликтов. Пути ликвидации последствий конфликта. Создания благоприятного психологического климата в коллективе. Тренинг по анализу конфликтной ситуации и разрешению конфликта.

Тема 7. Проектирование педагогического взаимодействия. Приёмы косвенного воздействия педагога, условия их успешного применения.

Педагогическая этика и такт

Проектирование педагогического взаимодействия. Педагогический такт. Приёмы косвенного воздействия педагога, условия их успешного применения. Моральная поддержка, или укрепление веры учащегося в собственные силы. Педагогическая этика. Психология педагогического взаимодействия. Характеристика субъект-объектных и субъект-субъектных типов педагогического взаимодействия. Тренинг по анализу педагогических ситуаций.

Тема 8. Этапы спортивной тренировки. Уровни мастерства тренера.

Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности

Характеристика этапов спортивной подготовки: этап спортивно-оздоровительный подготовки, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Уровни мастерства тренера: репродуктивный (минимальный), адаптивный (низкий), локально-моделирующий (средний), системно-моделирующий (высокий), системно-моделирующий (высший). Критерии педагогического мастерства. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по данной программе обучающийся должен:

Знать/понимать:

- основные понятия, сущность и содержание учебной дисциплины;
- элементы педагогического мастерства и их характеристики;
- гуманистическую сущность педагогического мастерства;
- значение педагогической техники в деятельности педагога;
- пути становления, совершенствования педагогического мастерства в процессе профессионального самовоспитания.

уметь:

- характеризовать компоненты педагогического мастерства, устанавливать их взаимосвязь;
- анализировать собственное поведение в области воспитания и обучения учащихся, свои профессиональные качества;
- управлять своим психическим состоянием разнообразными способами;
- владеть своим настроением, эмоциями, техникой речи, голосом, интонацией.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания и спорта, спортивного и тренажерного залов, открытого стадиона .

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы.).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, , конусы, стойки и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Н.А. Морева. - М. : Просвещение, 2006. - 320 с.

2. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студ. вузов., обуч. по спец. 032101 - Физическая культура и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. - М. : Физическая культура, 2006. - 518 с.

3. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник / М.В. Прохорова [и др.]. - Изд. 3-е., доп. и перераб. - М. : Путь : Альянс, 2006. - 288 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] : учебник / В.Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 820 с.

5. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков : биолог. и психолого-пед. аспекты [Текст] : учебно-метод. пособие / Л.А. Семенов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 142 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. и препод. высш. и сред. учеб. завед. физ. культуры / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 480 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура " / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 478 с.

8. Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 "Физическая культура и спорт" / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 203 с.

Дополнительные источники:

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А.П. Бондарчук. - Киев : Олимпийская литература, 2005. - 302, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 291-298.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] : учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания / Л.В. Волков. - Киев : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Занина, Л.В. Основы педагогического мастерства [Текст] : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л.В. Занина, Н.П. Меньшикова. - Ростов н/Д : Феникс, 2003. - 288 с.
4. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Текст] / А.А. Новиков ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М. : ВНИИФК, 2003. - 208 с.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы спортивной тренировки» составлена для обеспечения формирования у обучающихся целостного представления и профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания и спорта.

Занятия по «Основам спортивной тренировки» призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта, а также привить студентам умения практической реализации основных его положений в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей работы выпускников.

Курс «Основы спортивной тренировки» тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического, медико-биологического циклов, интегрируя профессиональную значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Не менее важной является более тесная связь «Основ спортивной тренировки» с практикой в спортивных организациях, спортивных школах. Практика должна стать «полигоном» для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии.

В содержание лекционного материала входят основные сведения по теории и методике спорта, научные факты, проблемные вопросы в научно-практических аспектах. Содержание лекционного материала имеет взаимосвязь с последующими практическими занятиями «Спортивная метрология», «Практикум по судейству». В содержании самостоятельных занятий входит работа с литературой, документами, их обобщение и анализ полученных данных, их оформление, решение учебно-познавательных задач, участие в проведении соревнований в школе, районе, городе.

Цель программы - определение основных вопросов, отражающих технологическую линию подготовки специалистов - учитель физической культуры с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки, которые в теоретико-практическом аспекте прорабатываются на лекциях, практических и самостоятельных занятиях, в курсовых и дипломных работах. Учет успеваемости студентов проводится в процессе изучения курса, у них проверяются знания, практические навыки проведения упражнений, умения составлять методическую документацию; умение составления хронометража, определение моторной плотности занятий.

Дальнейшая работа по совершенствованию знаний у студентов и формированию у них педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогической практики в школах и в подготовке курсовой и выпускной квалификационной работе.

Текущий учет проводится в ходе лекционных и практических занятий, дифференцированный зачет проводится в четвертом семестре, итоговая оценка выставляется по итогам работ в 4 семестре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная внеаудиторная работа	
1	Общая характеристика спорта.	24	14	6	4	Трк1
1.1.	Систематизация и классификация видов спорта.		2	4		
1.2.	Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.		4		4	
1.3.	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		4	2		
1.4.	Спортивные достижения и тенденции их развития.		4			тестирование
2	Основные стороны подготовки спортсмена: техническая, физическая, психологическая, тактическая, психическая.	80	32	20	28	Трк -2
2.1.	Цели и задачи спортивной тренировки.		4	2		
2.2.	Средства спортивной тренировки.		4	6	8	
2.3.	Методы спортивной тренировки.		4	6	8	
2.4.	Принципы спортивной тренировки.		4			
2.5.	Спортивно-техническая подготовка.		4	2	6	
2.6.	Спортивно-тактическая подготовка.		4	2	6	
2.7.	Физическая подготовка.		4	2		
2.8.	Психическая подготовка.		4			

3	Нагрузка в спортивной тренировке.	20	8	8	4	Трк-3
3.1.	тренировочная и соревновательная нагрузка.		2	2		
3.2	Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности.		2	2		
3.3.	Объем и интенсивность работы. продолжительность и характер интервалов отдыха.		4	4	4	
4	Основы построения процесса спортивной подготовки.	58	14	20	24	Трк-4
4.1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.		4	4		
4.2.	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).		4	4	6	
4.3.	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).		2	4	6	
4.4.	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)		2	4	6	
4.5.	Подготовительный период соревновательный, переходный.		2	4	6	
5	Методика построения занятий.	66	12	34	20	Трк-5
5.1.	Классификация форм занятий в физическом воспитании.		2			
5.2.	Характеристика форм занятий.		4			
5.3.	Тренировка - основная форма организации занятий спортом и ее построение.		6	34	20	Проведение части тренировочного занятия
6	Система спортивных мероприятий.	46	8	20	18	Трк-6

6.1.	Виды и характер спортивных соревнований. Календарь соревнований.		2		6	
6.2.	Положение - основной документ соревнований.		4	8	12	Практич работа
6.3.	Деятельность судейской коллегии.		2	12		
7	Особенности построения спортивных тренировок различных специализаций.	36	6	18	12	
7.1	Спортивные игры.		2	6	4	Практич работа
7.2	Лыжный спорт.		2	6	4	Практич работа
7.3	Легкая атлетика.		2	6	4	Практич работа
	Итого	330	94	126	110	
	Итоговая аттестация					Диф зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. Общая характеристика спорта.

Тема 1.1. Систематизация и классификация видов спорта.

Лекция – 2 часа

Спорт как многогранное общественное явление. Классификация спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности. Система подготовки спортсмена Спортивное достижение - показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена.

Практические занятия – 4 часа

Записать в тетради систему подготовки спортсменов на основании годичного цикла тренировки на примере следующих видов спорта (по выбору) - по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Тема 1.2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Лекция – 4 часа

Социальные функции спорта (специфические и общие). Соревновательно-эталонная функция, эвристически-достиженческая функция, эмоционально-зрелищная функция, функция социализации личности, коммуникативная функция, экономическая функция. Основные направления в развитии спортивного движения. Общедоступный спорт, спорт высших достижений.

Самостоятельная работа – 4 часа

Написание реферата по теме: «Развитие массового спорта и спорта высших достижений в РФ»

Тема 1.3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Лекция - 4 часа

Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований, система спортивной тренировки, система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки.

Практические занятия – 2 часа

Определить и записать в тетради периоды отбора и комплекс мероприятий спортивной ориентации в следующих видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, бокс, борьба, легкая атлетика (беговые дисциплины, прыжковые дисциплины, сложно-координационные силовые дисциплины, многоборья), лыжные гонки, биатлон, плавание.

Тема 1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Лекция – 4 часа

Факторы влияющие на динамику спортивных достижений в спорте (индивидуальная одаренность спортсмена, степень подготовленности к спортивному достижению, эффективность системы подготовки спортсмена, размах спортивного движения и обеспечение по кадрам, социальные условия развития спортивного движения и его экономические обеспечения.

Тенденции развития спортивных достижений (фазы развития).

Раздел II. Основные стороны подготовки спортсмена: техническая, физическая, психологическая, тактическая, интегральная.

Тема 2.1. Цели и задачи спортивной тренировки.

Лекция – 4 часа

Цели и задачи. Тренированность, подготовленность, «спортивная форма». Уровень двигательных качеств спортсмена.

Практические занятия – 2 часа

Определить и записать в рабочей тетради цели и задачи подготовки по периодам учебно-тренировочного процесса. Выявить и записать в рабочую тетрадь основные тесты по определению уровня развития двигательных качеств спортсменов, нормативные требования по возрастным периодам.

Тема 2.2. Средства спортивной тренировки.

Лекция – 4 часа

Избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения.

Практические занятия – 6 часов

Подбор, составление и выполнение комплекса специально подготовительных упражнений; общеподготовительных упражнений по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 8 часов

Составление комплексов специально подготовительных упражнений; общеподготовительных упражнений по видам спорта

Тема 2.3. Методы спортивной тренировки.

Лекция – 4 часа

Словесные методы, наглядные методы, методы строго регламентированного упражнения (методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники; методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств). Непрерывные методы тренировки, интервальные методы тренировки, игровой метод, соревновательный метод, целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный.

Практические занятия – 6 часов

Подбор и использование в практическом выполнении упражнений комплекса методов при развитии физических качеств у спортсменов по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 8 часов

Составление комплексов упражнений при использовании различных методов направленных на развитие физических качеств у спортсменов различной специализации

Тема 2.4. Принципы спортивной тренировки.

Лекция – 4 часа

Направленность на максимаьно возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Тема 2.5. Спортивно-техническая подготовка.

Лекция – 4 часа

Результативность техники; эффективность техники: стабильность техники; вариативность техники; экономичность техники, минимальная тактическая информативность техники.

Средства технической подготовки (общеподготовленные, специально-подготовленные и соревновательные упражнения).

Практические занятия – 2 часа

Подбор, составление и проведение на практическом занятии комплекса упражнений, направленных на формирование двигательных навыков по различным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление комплексов упражнений направленных на формирование двигательных навыков по различным видам спорта

Тема 2.6. Спортивно-тактическая подготовка (цели, задачи, связь с другими видами подготовки)

Лекция – 4 часа

Виды тактической подготовки: общая и специальная. Средства и методы тактической подготовки.

Тактические упражнения повышенной трудности.

Практические занятия – 2 часа

Подбор, и выполнение на практическом занятии упражнения тактического характера в спортивных играх

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление комплексов упражнений тактического характера в спортивных играх

Тема 2.7. Физическая подготовки (общая физическая подготовка, специально физическая подготовка).

Лекция – 4 часа

Основные средства специальной подготовки - соревновательные упражнения и специально-подготовительные.

Практические занятия – 2 часа

Подбор и выполнение комплекса упражнений направленных на специальную или общую физическую подготовку спортсменов различной специализации.

Тема 2.8. Психическая подготовка.

Лекция – 4 часа

Общая психическая подготовка и психическая подготовка к конкретному соревнованию. Пути решения этих подготовок.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы. Классификация средств и методов психической подготовки спортсмена.

Раздел III. Нагрузка в спортивной тренировке.

Тема 3.1. Соревновательная нагрузка.

Лекция – 2 часа

Изменение нагрузки по характеру. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки. объем и интенсивность нагрузки.

Большие и значительные нагрузки, средние и малые нагрузки.

Практические занятия – 2 часа

Определить ЧСС, применить упражнения на повышение и снижение ЧСС на тренировочном занятии в зависимости от части урока.

Тема 3.2. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности.

Лекция – 2 часа

Первая зона - аэробная восстановительная, вторая зона - аэробная развивающая, третья зона - смешанная аэробно-анаэробная, четвертая зона - анаэробно-гликометическая, пятая зона - анаэробно-алактатная.

Практические занятия – 2 часа

При проведении упражнений, на основании внешних показателей утомления выполнить правильную дозировку нагрузки интервалов отдыха в различных зонах мощности работы.

Самостоятельная работа – 4 часа

Написание реферата по теме «Физиологические параметры нагрузки и отдыха»

Тема 3.3. Объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.

Лекция – 4 часа

Продолжительность и характер интервалов отдыха (полные, напряженные, «минимакс» интервалы). Активный и пассивный отдых.

Практические занятия – 2 часа

Составить и записать в рабочую тетрадь рекомендации по продолжительности и характеру интервалов отдыха в тренировочном занятии по специализации.

Раздел IV. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Тема 4.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

Лекция – 4 часа

Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Характеристика структуры тренировки.

Микроструктура, мезоструктура, макроструктура, стадии, этапы.

Факторы, определяющие рациональное построение многолетней спортивной тренировки. Основа методических положений многолетнего процесса тренировки.

тапы многолетней подготовки спортсмена: этап предварительной подготовки: этап начальной спортивной специализации: этап углубленной специализации в избранном виде спорта; этап спортивного совершенствования.

Практические занятия – 4 часа

Записать в рабочей тетради построение процесса спортивной подготовки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 4.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Лекция – 4 часа

Микроцикл - малый цикл тренировки (признаки).

Втягивающие микроциклы, базовые микроциклы, контрольно-подготовительные микроциклы (специально-подготовленные, модельные), подводящие микроциклы, восстановительные микроциклы, соревновательные микроциклы, ударные.

Практические занятия – 4 часа

Составление в рабочей тетради микроциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление микроциклов тренировки по избранным видам спорта

Тема 4.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Лекция – 2 часа

Втягивающие мезоциклы, базовые мезоциклы, контрольно-подготовительные мезоциклы, восстановительные мезоциклы, соревновательные мезоциклы.

Практические занятия – 4 часа

Составление в рабочей тетради мезоциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление мезоциклов тренировки по избранным видам спорта

Тема 4.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Лекция – 2 часа

Макроцикл - большой цикл тренировки. Построение тренировки в многолетних макроциклах на этапе высших достижений. Построение тренировки в годовых циклах.

Практические занятия – 4 часа

Составление в рабочей тетради макроциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление макроциклов тренировки по избранным видам спорта

Тема 4.5. Подготовительный период - период фундаментальной подготовки.

Лекция – 2 часа

Соревновательный период - период основных соревнований - соревновательный период (этапы). Переходный период -восстановительный период. Задачи, содержание, объем работы в периоды.

Практические занятия – 4 часа

Построение годичного цикла тренировки (по типовому образцу) по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 6 часов

Построение годичного цикла тренировки по избранным видам спорта

Раздел V. Методика построения занятий.

Тема 5.1 Классификация форм занятий в физическом воспитании.

Лекция – 2 часа

формы занятий в физическом воспитании и спорте. Содержание, цели, задачи.

Тема 5.2. Характеристика форм занятий.

Лекция – 4 часа

Особенности организации форм занятий.

Тема 5.3. Тренировка - основная форма организации занятий спортом и ее построение.

Лекция – 6 часов

Требования к занятию: структура и характеристика ее частей; постановка задач; организация и методические основы проведения тренировки; общая и моторная плотность, формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия – 34 часа

Составление планов-конспектов, конспектов тренировочных занятий и их проведение

Самостоятельная работа – 20 часов

Составление конспектов тренировочных занятий по избранным видам спорта в зависимости от периода подготовки

Раздел VI. Система спортивных мероприятий.

Тема 6.1. Виды и характер спортивных соревнований. Календарь соревнований.

Лекция – 2 часа

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха.

Самостоятельная работа – 6 часов

Составление календаря соревнований в условиях школы

Тема 6.2. Положение - основной документ соревнований.

Лекция – 4 часа

Структура документа - Положение о соревновании.

Практические занятия – 8 часов

Составление положения о соревнованиях в условиях школы по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Самостоятельная работа – 12 часов

Составление положения о соревнованиях по избранным видам спорта

Тема 6.3. Деятельность судейской коллегии.

Лекция – 2 часа

Обязанности главной судебной коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судебной коллегии на соревнованиях. Общие и частные правила соревнований

Практические занятия – 12 часов

Судейство соревнований на примере видов спорта: настольный теннис, волейбол, баскетбол.

Раздел VIII. Особенности построения спортивных тренировок различных специализаций.

Тема 8.1. Спортивные игры.

Лекция – 2 часа

Средства, методы и методика обучения двигательным действиям на занятиях спортивными играми. Закономерности формирования навыков в спортивных играх. Этапы обучения технике и тактике игры. Система подготовки спортсменов. Компоненты тренировки, средства и методы тренировки. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травматизма в занятиях спортивными играми.

Практические занятия – 6 часов

Обучение, закрепление и совершенствование технических и тактических элементов.

Баскетбол: стойки перемещения, повороты, передачи и ловля, броски с места и в движении, ведение на месте, по прямой, с изменением направления, групповые взаимодействия, учебная игра. Совершенствование технических и тактических элементов средствами подвижных игр и эстафет, круговой тренировки.

Волейбол: стойки перемещения, перекаты, передачи сверху двумя руками и снизу; подачи верхняя, нижняя, боковая; блокирование одиночное и групповое; групповые взаимодействия, учебная игра. Совершенствование технических и тактических элементов средствами подвижных игр и эстафет, круговой тренировки.

Самостоятельная работа – 4 часа

Подбор комплексов упражнений направленных на изучение технических действий в спортивных играх

Тема 8.2. Лыжный спорт.

Лекция – 2 часа

Средства, методы и методика обучения двигательным действиям на занятиях лыжной подготовкой. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах, (спуски, подъемы, повороты в движении, торможение). Задачи, принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в занятиях лыжной подготовкой. Особенности организации и методики обучения лыжной подготовке. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Предупреждение травматизма в занятиях.

Практические занятия – 6 часов

Обучение, закрепление, совершенствование строевых упражнений с лыжами и на лыжах, способов поворотов на месте, способов передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, лыжным классическим ходам, коньковым ходам, горнолыжной технике (спуски в различных стойках, подъемы и торможения). Совершенствование техники передвижений средствами подвижных игр и эстафет.

Самостоятельная работа – 4 часа

Подбор комплексов упражнений направленных на изучение способов передвижений на лыжах

Тема 8.3. Легкая атлетика.

Лекция – 2 часа

Средства, методы и методика обучения двигательным действиям на занятиях легкой атлетикой. Значение наглядных пособий, объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства развития физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

Практические занятия – 6 часов

Обучение, закрепление и совершенствование техники: бега на спринтерские, средние и длинные дистанции; эстафетного бега, челночного бега; техника высокого и низкого старта; прыжка в длину и высоту с места и с разбега; техника метания малого мяча, гранаты, ядра с места и с прямолинейного движения вперед. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений средствами спортивных и подвижных игр, круговой тренировки, легкоатлетических эстафет.

Самостоятельная работа – 4 часа

Подбор комплексов упражнений направленных на изучение технических действий прыжков в длину с разбега, прыжков в высоту с разбега различными способами

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по данной программе обучающийся должен:

знать:

- сущность и причины возникновения спорта в обществе;
- классификацию видов спорта;
- основные стороны подготовки спортсмена;
- методику подготовки спортсменов;
- структуру многолетней тренировки;
- систему спортивных мероприятий;

уметь:

- организовывать процесс обучения двигательным умениям и навыкам;
- применять разнообразные средства, методы, формы спортивной тренировки;
- планировать и вести контроль в спортивной тренировке;
- формировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- оказывать первую помощь при травмах;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания и спорта, спортивного и тренажерного залов, гимнастического зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы, наборы моделей, приборы для изучения физиологических процессов и др.).

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, легкоатлетические барьеры, гранаты, конусы, стойки, колодки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник. - Издательский центр «Академия», 2011.
2. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.
3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник: Допущено УМО / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — 3-е изд., стер. — 400 с., пер. № 7 бц. 2011г.

Дополнительные источники:

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие: Допущено УМО. — 6-е изд., стер., 2011
4. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник: Допущено Минобрнауки России, 2011
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие: Рекомендовано УМО. — 4-е изд., стер. — 336 с., пер. № 7 бц. 2011г.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — 2-е изд., стер. — 432 с., пер. № 7 бц. 2011г.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник: Допущено УМО /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — 5-е изд., стер. — 520 с., пер. № 7 бц. 2011г.
8. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе. Вып.8. Легкая атлетика. 2012г
9. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе. Вып.9. Спортивная гимнастика. 2012г
10. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе. Вып.8. Ручной мяч. 2012г
11. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учеб. -метод. Пособие2013г
12. Власов А.А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь. 2012г
13. Глазырин Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.2012г.
14. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физической культуры. 1 класс. Пособие для учителя. 2012г.

15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности. 2012г.
16. Байбородова Л.В. и др. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. 2011г.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2011

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «практикум по судейству» предназначена для обеспечения профессиональной подготовки молодых специалистов – будущих учителей физической культуры, руководителей спортивных кружков и общих школьных образовательных учреждений.

При прохождении курса студенты знакомятся с историей и сущностью базовых спортивных дисциплин, правилами соревнований, специальной судейской терминологией и жестикуляцией, с технической отчетностью. Приобретают педагогические и организаторские навыки для работы в школе и других образовательных учреждений.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий практикумов (текущий учет), итоговый дифференцированный зачет на 7 семестре

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контрол я
			Лекции	Практиче ские занятия	Самост оательн ая внеауди торная работа	
	Введение.	1		1		
1	Футбол	43		29	14	Трк-1
1.1.	История и сущность игры.			1	8	
1.2.	Правила игры.			6	6	тестир ование
1.3	Судейство игры.			18		
1.4	Техническая документация.			4		
2	Баскетбол	43		29	14	Трк-2
2.1.	История и сущность игры.			1	8	
2.2.	Правила игры.			6	6	тестир ование
2.3.	Судейство игры.			18		
2.4	Техническая документация.			4		
3	Волейбол	41		29	12	Трк-3
3.1.	История и сущность игры.			1	8	
3.2.	Правила игры.			6	4	тестир ование
3.3.	Судейство игры.			18		
3.4.	Техническая документация.			4		
4	Гандбол	29		17	12	Трк-4
4.1.	История и сущность игры.			1	8	
4.2.	Правила игры.			6	4	тестир ование

4.3.	Судейство игры.			8		
4.4.	Техническая документация.			2		
5	настольный теннис	41		27	14	Трк-5
5.1.	История развития настольного тенниса			1	8	
5.2.	Правила по настольному теннису			6	6	тестир ование
5.3.	Судейство			18		
5.4.	Техническая документация.			2		
	Итого	198		132	66	
	Итоговая аттестация					Диф зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение.

Практическое занятие – 1 час

Изучить место и роль учебной дисциплины «Практикума по судейству» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры; содержание программы по физической культуре общеобразовательной школы; цель, задачи и структуру учебной дисциплины. Цели и задачи практикума по судейству. Программы по физической культуре общеобразовательной школы. Место и роль учебной дисциплины практикума по судейству в системе физического образования.

Раздел I: Футбол.

Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. История игры. Современные представления об игре в футбол. Классификация техники и тактики игры. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила игры. Экипировка судьи.

История и этапы развития футбола; сущность игры; правила соревнований по футболу; терминология и жестикуляция игры.

Практические занятия – 29 часов

Ведение технического отчета по футболу; показ судейских жестов; подача судейских сигналы; применение полученных знаний и навыков на практике.

Самостоятельная работа – 14 часов

Составление реферата на темы: «История и этапы развития футбола в России», «лучшие спортсмены отечественного футбола»

Изучение правил игры в футбол

Раздел II: Баскетбол.

Практические занятия – 29 часов

Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. История игры. Современные представления об игре в баскетбол. Классификация техники и тактики игры. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила игры. Экипировка судьи.

История и этапы развития баскетбола; сущность игры баскетбол; правила соревнований по баскетболу; терминология и жестикуляция баскетбола.

Ведение технического отчета по баскетболу; показ судейских жестов; подача судейских сигналы; применение полученных знаний и навыков на практике.

Самостоятельная работа – 14 часов

Составление реферата на темы: «История и этапы развития баскетбола в России», «лучшие спортсмены отечественного баскетбола»

Изучение правил игры в баскетбол, стритбол

Раздел III: Волейбол

Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. История игры. Современные представления об игре в волейбол. Классификация техники и тактики игры. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила игры. Экипировка судьи.

История и этапы развития волейбола; сущность игры; правила соревнований по волейболу; терминология и жестикуляция игры.

Практические занятия – 29 часов

Ведение технического отчета по волейболу; показ судейских жестов; подача судейских сигналов; применение полученных знаний и навыков на практике.

Самостоятельная работа – 12 часов

Составление реферата на темы: «История и этапы развития волейбола в России», «лучшие спортсмены отечественного волейбола»

Изучение правил игры в волейбол

Раздел IV: Гандбол

Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания. История игры. Современные представления об игре в гандбол. Классификация техники и тактики игры. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила игры. Экипировка судьи.

История и этапы развития гандбола; сущность игры; правила соревнований по гандболу; терминология и жестикуляция игры.

Практические занятия – 17 часов

Ведение технического отчета по гандболу; показ судейских жестов; подача судейских сигналов; применение полученных знаний и навыков на практике.

Самостоятельная работа – 12 часов

Составление реферата на темы: «История и этапы развития гандбола в России», «лучшие спортсмены отечественного гандбола»

Изучение правил игры в волейбол

Раздел V: настольный теннис.

Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания. История игры. Современные представления о настольном теннисе. Классификация техники и тактики игры. Материально-техническое обеспечение соревнований. Правила игры.

Историю развития настольного тенниса; сущность настольного тенниса; правила соревнований по настольному теннису.

Практические занятия – 27 часов

Ведение технического отчета по настольному теннису; показ судейских жестов; подача судейских сигналов; применение полученных знаний и навыков на практике.

Самостоятельная работа – 14 часов

Составление реферата на темы: «История и этапы развития настольного тенниса в России», «лучшие спортсмены отечественного настольного тенниса»

Изучение правил игры в настольный теннис

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по данной программе обучающийся должен:

знать:

- место и роль учебной дисциплины «Практикума по судейству» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры;
- содержание программы по физической культуре общеобразовательной школы;
- цель, задачи и структуру учебной дисциплины.
- цели и задачи практикума по судейству. Программы по физической культуре общеобразовательной школы. Место и роль учебной дисциплины практикума по судейству в системе физического образования
- историю и этапы развития футбола; баскетбола; волейбола; гандбола; настольного тенниса
- сущность игры в футбол; баскетбол; волейбол; гандбол; настольный теннис
- правила соревнований по футболу; баскетболу; волейболу; гандболу; настольному теннису
- терминологию и жестикуляцию игры в футбол; баскетбол; волейбол; гандбол; настольный теннис

уметь:

- вести технический отчет по футболу; баскетболу; волейболу; гандболу; настольному теннису
- показывать судейские жесты;
- подавать судейские сигналы;
- применять полученные знания и навыки на практике.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного залов для игровых видов спорта, открытого стадиона широкого профиля. Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы, наборы моделей, приборы для изучения физиологических процессов и др.).

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивных залах и стадионах: мячи, свистки, судейская форма, судейское табло, столы для настольного тенниса, ракетки, сетки, шарики и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Основная

1. Правила соревнований (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис) М.: «Физкультура и спорт». 2012-2015.

Дополнительная

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Пексанов. Спортивные игры. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М. – Издательский центр «Академия», 2012.
2. Под редакцией Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 2011
3. Правила игры в футбол. М.: ООО «Издательство Астрель», 2011.
4. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
5. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений М.: Издательский центр «Академия», 2014.
6. Лыжный спорт: Учебник для институтов технической физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2012.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Научное обеспечение тренировочного процесса» составлена для обеспечения формирования у обучающихся целостного представления и профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания и спорта, а также привития обучающимся умения практической реализации основных его положений в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей работы выпускников.

Курс «Научное обеспечение тренировочного процесса» тесно связан с учебными дисциплинами психолого-педагогического, медико-биологического циклов, интегрируя профессиональную значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Не менее важной является более тесная связь «Научного обеспечения тренировочного процесса» с практикой в спортивных организациях, спортивных школах. Практика должна стать «полигоном» для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии.

В содержание лекционного материала входят основные сведения по теории и методике спорта, научные факты, проблемные вопросы в научно-практических аспектах. Содержание лекционного материала имеет взаимосвязь с последующими практическими занятиями «Спортивная метрология», «Практикум по судейству». В содержании самостоятельных занятий входит работа с литературой, документами, их обобщение и анализ полученных данных, их оформление, решение учебно-познавательных задач, участие в проведении соревнований в школе, районе, городе.

Цель программы - определение основных вопросов отражающих технологическую линию подготовки специалистов - учитель физической культуры с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки, которые в теоретико-практическом аспекте прорабатываются на лекциях, практических и самостоятельных занятиях, в курсовых и дипломных работах. Учет успеваемости студентов проводится в процессе изучения курса. У них проверяются знания, практические навыки проведения упражнений, умения составлять методическую документацию по тренировочно-соревновательному процессу; умение вести записи наблюдений, составление хронометража, определение моторной плотности занятий.

Дальнейшая работа по совершенствованию знаний у студентов и формированию у них педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогической практики в школах и в подготовке курсовой и выпускной квалификационной работе.

Текущий учет проводится в ходе лекционных и практических занятий, дифференцированный зачет проводится в 5 семестре, итоговая оценка выставляется по итогам работ в 5 семестре.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная внеаудиторная работа	
1	Планирование тренировочного процесса.	22	5	9	8	Трк-1
1.1	Перспективное планирование.		1	1		
1.2	Текущее планирование.		1	2		
1.3	Оперативное планирование.		1	2		тестирование
1.4	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.		1	2		
1.5	Планирование тренировочно-соревновательного цикла.		1	2	8	
2	Контроль в спортивной тренировке.	16	6	6	4	трк-2 тестирование
2.1	Комплексный контроль.		2	2		
2.2	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.		1			
2.3	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.		1	3	4	
2.4	Контроль за факторами внешней среды.		1			
2.5	Учет в спортивной тренировке.		1	1		
3	Спортивный отбор и спортивная ориентация.	14	6	4	4	Трк-2 тестирование
3.1	Спортивный отбор		3			
3.2	Спортивная ориентация.		1			
3.3	Ориентировочные нормативы оценки физического развития		1	1		

	спортсменов.					
3.4	Требования, предъявляемые к занимающимся некоторыми видами спорта.		1	3	4	
4	Основы построения процесса спортивной подготовки.	10	5	5		Трк-3
4.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.		1			
4.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).		1	1		
4.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).		1	1		
4.4	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)		1	1		
4.5	Подготовительный период, соревновательный, переходный периоды		1	2		Практическая работа
5	Организация и планирование тренировки. Формы организации и построение тренировочных занятий	48	4	26	18	Трк-4
5.1	Тренировка - основная форма организации занятий спортом и ее построение.		4	26	18	Проведение части тренировки
6	Организация работы спортивных секций.	26	6	14	6	Трк-5
6.1	Основные задачи и основные направления работы.		2		6	
6.2	Руководство секциями.		2			
6.3	Организационно-методические требования.		1			
6.4	Особенности организации кружков и секций по отдельным специализациям.		1	14		Практическая работа
7	Средства и методы восстановления	38	8	12	18	Трк-6 Практическая

	работоспособности спортсмена.					работа
7.1	Физические методы.		1			
7.2	Применение сауны.		1			
7.3	Упражнения на растягивание.		1	9		
7.4	Применение мазей, гелей и кремов.		1			
7.5	Питание - главный фактор восстановления работоспособности.		1	1	6	
7.6	Фармакологические средства профилактики.		1	1	6	
7.7	Общеукрепляющие, тонизирующие, витаминные растения.		2	1	6	
	Итого	174	40	76	58	
	Итоговая аттестация					Диф зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. Перспективное планирование.

Лекция – 1 час

Перспективное планирование - учебный план; учебная программа; многолетний план подготовки спортсменов; командный многолетний план; индивидуальный многолетний план; подготовки спортсмена;

Практическое занятие – 1 час

составить план подготовки спортсменов на примере одной специализации: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 1.2. Текущее планирование.

Лекция – 1 час

Текущее планирование - план - график годичного цикла спортивной тренировки; план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

Практическое занятие – 2 часа

Составление группового годичного плана тренировки (краткая характеристика группы занимающихся: основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени; примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности; распределение соревнований; тренировочных занятий и дней отдыха; контрольные нормативы: спортивно-технические показатели; педагогический и врачебный контроль; места занятий; оборудование и спортивный инвентарь) на примере одной специализации: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 1.3. Оперативное планирование.

Лекция – 1 час

Рабочий план, план-конспект тренировочного занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Практическое занятие – 2 часа

Составление рабочих планов, планов-конспектов занятий на основе перспективного планирования на примере одной специализации: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 1.4. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Лекция – 1 час

Оптимальный возраст; продолжительность подготовки; роста спортивных результатов; индивидуальные особенности спортсменов; условие проведения занятий.

Практическое занятие – 2 часа

Составление годичного плана тренировки на примере одной специализации: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 1.5. Планирование тренировочно-соревновательного цикла.

Лекция – 1 час

Помесячный план и понедельный план. Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов, мезоциклов; главные старты и временные интервалы между индивидуальными календарями соревнований; общие объемы, частные объемы средств; сроки контрольного тестирования; динамика спортивных результатов; сроки тренировочных сборов; основные направления восстановительных мероприятий. Составление планов на примере одной специализации.

Практическое занятие – 2 часа

Составление месячного плана тренировки на примере одной специализации: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Раздел II. Контроль в спортивной тренировке.

Тема 2.1. Комплексный контроль.

Лекция – 2 часа

Группы показателей комплексного контроля. Оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль

Практическое занятие – 2 часа

Выполнить оперативный контроль за состоянием спортсмена на тренировке.

Тема 2.2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Лекция – 1 час

Контроль за результатами соревнований; измерение и эффективности соревновательной деятельности.

Тема 2.3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Лекция – 1 час

Оценка специальной физической подготовленности; технико-тактической подготовленности; оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Критерии технического мастерства (объем техники, разносторонность, эффективность)

Практическое занятие – 3 часа

Записать в рабочей тетради критерии оценивания общей и специальной физической подготовленности; технико-тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика по выбору обучающегося.

Тема 2.4. Контроль за факторами внешней среды.

Лекция – 1 час

Учет факторов внешней среды в тренировочно-соревновательном процессе

Тема 2.5. Учет в спортивной тренировке.

Лекция – 1 час

Учет в спортивной тренировке

Практическое занятие – 1 час

Записать и оформить в рабочей тетради показатели развития физической подготовленности обучающихся группы.

Раздел III. Спортивный отбор и спортивная ориентация.

Тема 3.1. Спортивный отбор

Лекция – 3 часа

Общая характеристика системы спортивного отбора. Уровни отбора. Педагогические методы, медико-биологические, психологические методы, социологические методы отбора. Этапы спортивного отбора (основные прогностические значимые признаки). Основные методы отбора - антропометрические обследования; медико-биологические исследования; педагогические контрольные испытания; психологические обследования, социологические обследования.

Тема 3.2. Спортивная ориентация.

Лекция – 1 час

Общая характеристика системы спортивной ориентации.

Способности, задатки, одаренность, возрастные периоды.

Тема 3.3. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов.

Лекция – 1 час

Практические занятия – 1 час

Записать в рабочей тетради нормативы оценки физического развития обучающихся 1-11 классов

Тема 3.4. Требования, предъявляемые к занимающимся некоторыми видами спорта.

Лекция – 1 час

Степень влияния различных физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность.

Практические занятия – 3 часа

Определить и записать в рабочей тетради показатели физического развития в различных видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика Составление записи основных тестов.

Самостоятельная работа – 4 часа

Составление таблицы показатели физического развития в спортивных играх. Составление тестов.

Раздел IV. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Тема 4.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

Микроструктура, мезоструктура, макроструктура, стадии, этапы.

Лекция – 1 час

Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Характеристика структуры тренировки.

Микроструктура, мезоструктура, макроструктура, стадии, этапы.

Факторы, определяющие рациональное построение многолетней спортивной тренировки. Основа методических положений многолетнего процесса тренировки.

Этапы многолетней подготовки спортсмена: этап предварительной подготовки: этап начальной спортивной специализации: этап углубленной специализации в избранном виде спорта; этап спортивного совершенствования.

Тема 4.2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Лекция – 1 часа

Микроцикл - малый цикл тренировки (признаки).

Втягивающие микроциклы, базовые микроциклы, контрольно-подготовительные микроциклы (специально-подготовленные, модельные), подводящие микроциклы, восстановительные микроциклы, соревновательные микроциклы, ударные.

Практические занятия – 1 час

Составление и запись в рабочей тетради микроциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика

Тема 4.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Лекция – 1 час

Втягивающие мезоциклы, базовые мезоциклы, контрольно-подготовительные мезоциклы, восстановительные мезоциклы, соревновательные мезоциклы.

Практические занятия – 1 час

Составление и запись в рабочей тетради мезоциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика

Тема 4.4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Лекция – 1 час

Макроцикл - большой цикл тренировки. Построение тренировки в многолетних макроциклах на этапе высших достижений. Построение тренировки в годичных циклах.

Практические занятия – 1 час

Составление и запись в рабочей тетради макроциклов тренировки по избранным видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика

Тема 4.5. Подготовительный период, соревновательный, переходный периоды

Лекция – 1 час

Подготовительный период - период фундаментальной подготовки.

Соревновательный период - период основных соревнований - соревновательный период (этапы). Переходный период -восстановительный период. Задачи, содержание, объем работы в периоды.

Практические занятия – 2 часа

Составление плана периодов подготовки в избранном виде спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика

Раздел V. Организация и планирование тренировки. Формы организации и построение тренировочных занятий

Тема 5.1. Тренировка - основная форма организации занятий спортом и ее построение.

Лекция – 4 часа

Требования к занятию: структура и характеристика ее частей; постановка задач; организация и методические основы проведения тренировки; общая и моторная плотность, формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия – 26 часа

Составление планов-конспектов, конспектов тренировочных занятий, проведение частей тренировочного занятия

Самостоятельная работа – 18 часов

Составление конспектов тренировочных занятий по избранным видам спорта в зависимости от периода подготовки

Раздел VI. Организация работы спортивных секций.

Тема 6.1. Основные задачи и основные направления работы.

Лекция – 2 часа

Основные задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

Основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники в тактике);
- организация учебных тренировок и участие в спортивных соревнованиях (контрольные упражнения и спортивные соревнования);
- осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского контроля (текущий врачебно-гигиенические, медико-физиологические обследования, восстановительно-профилактические мероприятия);
- организация происхождения спортсменами инструкторской и судейской практики.

Самостоятельная работа – 6 часов

Написание реферата по теме «организация спортивной работы во внеучебное время по избранному виду спорта»

Тема 6.2. Руководство секциями.

Лекция – 2 часа

Тема 6.3. Организационно-методические требования к работе секции.

Лекция – 1 час

Тема 6.4. Особенности организации кружков и секций по отдельным специализациям.

Лекция – 1 час

Практические занятия – 14 часов

Определить и записать в рабочей тетради особенности планирования, организации кружков и секций по отдельным специализациям. Структура тренировочного процесса по годам обучения.

Раздел VII. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена.

Тема 7.1 Средства восстановления спортивной работоспособности

Физические методы, массаж.

Тема 7.2 Применение спортсменами сауны (парной бани).

Тема 7.3 Упражнения на растягивание

Тема 7.4 Применение мазей, гелей, кремов.

Тема 7.5 Питание - главный фактор восстановления работоспособности.

Тема 7.6 Фармокологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, напитки).

Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.

Тема 7.7 Общеукрепляющие, тонизирующие, витаминные растения.

Растения, нормализующие сон.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по данной программе обучающийся должен:

знать:

- сущность и построение спортивной тренировки;
- формы организации тренировочного процесса;
- контроль в процессе спортивной тренировки;
- сущность спортивного отбора и ориентации;
- организацию работы спортивных секций;
- средства и методы восстановления работоспособности.

уметь:

- планировать работу спортивной секции по циклам;
- вести контроль в спортивной тренировке;
- применять средства и методы восстановления;
- формировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- оценивать эффективность тренировочного процесса;
- использовать навыки рационального применения спортивного оборудования, тренажерных устройств в тренировочном процессе;
- применять методы врачебно-педагогического контроля;
- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания и спорта, спортивного и тренажерного залов, гимнастического зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы, наборы моделей, приборы для изучения физиологических процессов и др.).

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, принтер, мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, легкоатлетические барьеры, гранаты, конусы, стойки, колодки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки и т.д.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная

1. Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - второе издание, издательский центр «Академия». 2011.

Дополнительная

1. физиологическое обоснование тренировки. Сборник трудов институтов физической культуры. Издательство «физкультура и спорт». Москва. 2012
2. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Изд. «физическая культура и спорт». 2014.
3. В.И. Ильинич . Физическая культура студента. Учебник. Москва Гардарики. 2012 г.
4. А.И. Пшедин. Рациональное питание спортсменов. ГРИОД Санкт-Петербург. 2011.
5. М.А. Годик Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. Москва, 2011.
6. В.И. Ильинич Спортивная медицина. Учебник для студентов высших учебных заведений. Второе издание. Москва. ВЛАДОС 2012

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «спортивная метрология» составлена для ознакомления обучающихся:

- с основами метрологии, стандартизации и контроля в спорте;
- с метрологическими характеристиками и аттестацией средств измерений, используемых в области физической культуры и спорта;
- с метрологическим обеспечением приемов регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок.

Задачи дисциплины состоят в воспитании у обучающихся способности использовать основные положения метрологии, стандартизации и контроля в спорте в своей практической деятельности, обеспечивающей, в конечном итоге, получение студентами необходимых знаний, умений и навыков в данной области. Метрологическая подготовка студентов должна находить отражение во всех этапах и звеньях учебного процесса: преподавании дисциплин общекультурной, медико-биологической, психолого-педагогической и предметной подготовок; курсовых и дипломных работах; учебно-исследовательской деятельности и педагогической практики студентов.

Текущий учет успеваемости обучающихся проводится в процессе изучения курса. Дифференцированный зачет проводится в 8 семестре. Итоговая оценка выставляется по итогам работ в 8 семестре.

Составитель: Сергеев Д.С., преподаватель ГАОУ СПО МО «Губернский профессиональный колледж».

Рабочая программа дополнительного профессионального образования по профессиональной переподготовке по профилю основной профессиональной образовательной программы 050141 «Физическая культура».

Категория слушателей: обучающиеся

Срок обучения: 4 года

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная внеаудиторная работа	
1	Предмет и задачи спортивной метрологии. Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе.	2	2		4	
2	Физические величины и их классификация	2	3	1	4	
3	Шкалы измерений. Методы математической статистики	4	4	6	4	Практическая работа Трк-1
4	Измерение и его основные этапы	4	4			
5	Системы физических величин и их единиц	4	3	1		
6	Средства измерений	4	6	2		
7	Метрологические характеристики средств измерений	4	2			
8	Государственная система стандартизации	2	2		4	
9	Теория тестов	4	4		2	
10	Теория оценок	4	4		2	
11	Управление и контроль в спортивной тренировке.	4	4		4	Трк-2
	Итого	72	38	10	24	
	Итоговая аттестация					Диф зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Предмет и задачи спортивной метрологии. Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе. Законодательная метрология.

Лекция – 2 часа

Предмет спортивной метрологии и ее место среди других дисциплин в подготовке специалистов. История развития метрологии. Структура метрологии.

Самостоятельная работа - 4 часа – написание реферата по теме «История развития метрологии».

Раздел 2. Физические величины и их классификация

Лекция – 3 часа

Классификация величин. Реальные, идеальные, физические, нефизические, математические, измеряемые и оцениваемые величины.

Практические занятия – 1 час - оформление в рабочей тетради таблицы основных физических величин.

Самостоятельная работа - 4 часа – написание реферата по теме «Реальные, идеальные, нефизические величины».

Раздел 3. Шкалы измерений Методы математической статистики

Шкала физической величины. Шкала наименований. Шкала порядка. Шкала интервалов. Шкалы отношений. Метод средних величин

Практические занятие – 3 часа - определение и запись в рабочей тетради показателей подготовленности спортсменов путем применения метода средних величин на примере следующих видов спорта (по выбору) - по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Самостоятельная работа - 4 часа – написание реферата по темам «Шкала физической величины». «Шкала наименований». «Шкала порядка». «Шкала интервалов. Шкалы отношений».

Раздел 4. Измерение и его основные этапы

Лекция – 4 часа

Операции прямого измерения: измерительное преобразование, воспроизведение физической величины заданного размера, сравнение измеряемой

физической величины. Элементы процесса измерения. Задача измерения. Объект измерения. Классификация измерений.

Раздел 5. Системы физических величин и их единиц.

Лекция – 3 часа

Размер физической величины. Значение физической величины. Единица физической величины. Система физических величин. Основные и производные физические величины. Система единиц физических величин. Внесистемные единицы. Кратные и дольные единицы.

Практическое занятие- 1 час - выполнение измерений двигательных тестов

Раздел 6. Средства измерений

Лекция – 6 часов

Классификация и свойства средств измерений. Измерительные системы. Индикаторы. Измерительные преобразователи. Передача и представление измерительной информации.

Практическое занятие – 2 часа – на основе результатов измерений двигательных тестов представление измерительной информации в рабочей тетради

Раздел 7. Метрологические характеристики средств измерений

Лекция – 2 часа

Характеристики, предназначенные для определения показаний средств измерений, качества показаний, чувствительности средств измерений к влияющим величинам. Динамические характеристики.

Метрологическая аттестация, поверка и калибровка средств измерений. Классы точности средств измерений.

Раздел 8. Государственная система стандартизации

Лекция – 2 часа

Цели и задачи стандартизации. Категории и виды стандартов. Органы и службы стандартизации.

Самостоятельная работа - 4 часа – написание реферата по теме «Категории и виды стандартов. Органы и службы стандартизации».

Раздел 9. Теория тестов

Лекция – 4 часа

Стандартизация измерительных процедур. Надежность тестов и ее повышение. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Информативность тестов.

Самостоятельная работа - 2 часа – написание реферата по теме: «Надежность тестов и ее повышение. Стабильность, согласованность и эквивалентность тестов. Информативность тестов».

Раздел 10. Теория оценок

Лекция – 4 часа

Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания. Шкалы оценок. Нормы. Разновидности норм. Пригодность норм.

Самостоятельная работа - 2 часа – написание реферата по теме «Оценка, оценивание, стадии оценивания, задачи оценивания».

Раздел 11. Управление и контроль в спортивной тренировке.

Лекция – 4 часа

Понятие об управлении. Контроль за физическим состоянием спортсмена. Определение степени освоенности техники. Контроль за тактическим мышлением и действиями. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. Этапный, текущий и оперативный контроль состояния спортсмена. Разрядные нормы и требования. Физкультурные комплексы. Модельные характеристики спортсменов. Спортивный отбор.

Технические средства контроля в спорте. Инструментальные методы контроля. Информационно-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Самостоятельная работа - 4 часа – написание реферата по теме «Разрядные нормы и требования в следующих видах спорта: волейбол, баскетбол, футбол, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, бокс, борьба, легкая атлетика (беговые дисциплины, прыжковые дисциплины, сложно-координационные силовые дисциплины, многоборья), лыжные гонки, биатлон, плавание».

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по данной программе обучающийся должен:

знать:

- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы;
- методы и принципы обеспечения единства измерений;
- условия и факторы, влияющие на качество обучения, воспитания и тренировки в спорте; показатели спортивного мастерства; методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса; организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте;
- ответственность за нарушение законодательства о государственных стандартах;

уметь:

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физкультурного воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- уметь применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- уметь определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;
- квалифицированно применять метрологические обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;
- метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебной аудитории, оборудованной для проведения лекционных и семинарских занятий.

Для проведения практических занятий необходимо:

Оборудование учебного кабинета: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint, Photoshop; мультимедийный проектор, экран; цифровые фотоаппараты и видеокамеры; наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Технические средства обучения: мультимедийные материалы, компьютер, мультимедийный проектор, доступ к библиотечным и сетевым источникам информации.

Измерительное оборудование для проведения простейших измерений и исследований: рулетки, секундомеры, шагомеры, динамометры, спирографы и пр.

Необходимое оснащение:

спортивные залы в базовых учреждениях педагогической практики, оборудованные необходимым спортивным инвентарем и оборудованием по всем изучаемым разделам и видам спорта, обеспеченные возможностью использования ИКТ-технологий в процессе физического воспитания;

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обязательная

Учебное издание Смирнов Ю.И. , Полевщиков М.М. «Спортивная метрология»
Учебное пособие. Редактор В.Н. Савицкая. Москва, 2010 г.

Дополнительная

1. Аванесов В.С. Тесты в социологическом исследовании. – М., 2012
2. Закон Российской Федерации «Об обеспечении средства измерения». – М., 2003
3. Закон Российской Федерации «О стандартизации». – М., 2013

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	