

КГУ «Областная специализированная школа-интернат-колледж
Олимпийского резерва имени Богенбай батыра»
управления физической культуры и спорта Акмолинской области



**Рабочая учебная программа по дисциплине производственному обучению и
профессиональной практике**

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА**

(наименование дисциплины по специальности)

Мамамдық: 01140500 - "Физическая культура и спорт"

Специальность: (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік : 4S01140503 – "Тренер - преподаватель по спорту"

Квалификация: (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны: күндізгі жалпы орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 131,

кредит саны

Общее количество часов

количество кредитов

Әзірлеуші (-лер) Ж.Тлеубердинов

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (қолы) / (подпись)

Ф.И.О. (при наличии)

1. Пояснительная записка

Настоящая Типовая учебная программа по дисциплине «Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» разработана в соответствии с типовыми учебными программами технического и профессионального образования (Приказ МОН РК № 72 от 22 января 2016 года) по специальности: 01140500 «Физическая культура и спорт» квалификации: 4S1140503 «Тренер - преподаватель по спорту».

Дисциплина «Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» закладывает основы технологической грамотности обучающихся и его готовность осваивать различные методы.

Основная цель – формирование знания, умения и навыки по дисциплине, укрепление здоровья занимающихся, способствование их правильному развитию, содействие овладению жизненно-необходимыми двигательными навыками, и умениями.

Задачи дисциплины: «Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта»:

- формирование профессиональные навыки по избранному виду спорта;
- воспитание у обучающихся необходимые морально-волевые и физические качества:
- прививание обучающимся организаторских способностей, навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься спортом;
- овладение практическими умениями обеспечивающие интеллектуальное, физическое, этическое, эстетическое адаптацию к социально-экономическим условиям жизни;
- теоретическое физическое ознакомление обучающихся с наиболее распространенными методами, их физическими, механическими и технологическими свойствами;
- формирование здорового образа жизни через спортивно-оздоровительные мероприятия.

Для реализации типовой учебной программы по дисциплине «Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» рекомендуется следующие формы организации обучения: лекции, практические занятия, тренировки и т.д.

С учетом особенностей и сложности содержания учебного материала рекомендованы следующие методы обучения: беседы, проблемные дискуссии, анализ производственных ситуаций, ролевые и деловые игры, тестирования, презентации материала и другие.

Формы организации познавательной деятельности носят рекомендательный характер. Количество часов на изучение разделов может быть изменено при сохранении минимума содержания.

Изучаемый курс базируется на знании следующих дисциплин: теория и методик физического воспитания, гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, подвижные игры, история спорта.

Знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: спортивная медицина, спортивная гигиена.

Типовая учебная программа по дисциплине «Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» является основой для разработки рабочей учебной программы организациями образования.

При разработке типовых учебных программ организации технического и профессионального образования имеют право:

- изменять до 25% объема учебного времени для циклов и дисциплин при сохранении суммарного объема учебного времени, отведенных на освоение профессиональной учебной программы (ПП РК №1080 на 23.08.2012 год);
- выбирать различные технологии обучения, формы, методы организации и контроля учебного процесса;
- распределять общий объем часов учебного времени по разделам и темам (в пределах общего бюджета времени, отводимого на изучение дисциплины);
- вносить обоснованные изменения в последовательность изучения программного материала;

-заменять отдельные практические лабораторные занятия другими сходными по содержанию.

Перечень разделов и тем может быть изменен (в том числе за счет резервного времени) в сторону углубления и/или расширения изучаемых тем разделов, в том числе за счет введения регионального компонента учитывающего требования работодателей и местные условия.

Пререквезиты. Изучаемый курс базируется на знании следующих дисциплин: анатомия и физиология, самопознание, физическая культура.

Постреквезиты. Знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, психология, спортивная медицина, повышение спортивного мастерства, повышение тренерских навыков, основы профессиональной подготовки тренера.

Необходимые средства обучения и оборудование.

1. Спортивные площадки
2. Спортивные игровые площадки по игровым видам спорта
3. Тренажерные залы
4. Открытые стадионы
5. Плавательный бассейн
6. Летний спортивный инвентарь
7. Зимний спортивный инвентарь
8. Протоколы по игровым видам, единоборствам и циклическим видам спорта, план-конспекты учебно-тренировочных занятий и планов проведения занятий.

Литература:

Основная :

1. Бердникова С.О., Копейка Я.Ю., Лысый В.И. Эмоциональная направленность личности спортсменов//Ананьевские чтения-2000; Тезисы научно-практической конференции.-СПб.,2000.
2. Визитей Н.Н Социология спорта. Курс лекций. - К.: Олимпийская литература 2005.
3. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – СПб., Питер, 2002.
4. Галкин В.В Экономика и управление физической культурой и спортом.- Ростов на Дону: Феникс, 2006.
5. Ильин Е.П. Должны ли спортсмены сохранять олимпийское спокойствие при своих победах, согласно информационной « теории эмоций » П. В. Смирнова// Ананьевские чтения-2000; Тезисы научно-практической конференции.-СПб., 2000
6. Коваленко Т. Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие.- Волгоград, 2001.
7. Нгуен Ки Тьонг. Склонность к стилям руководства преподавателей физической культуры: Автограф.дис. ... канд.наук.- СПб.,2000.
8. Рерверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента.-М.: Советский спорт,2004.
9. Рогова Р.В. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск, 2003.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- Москва, 2000.
11. Шальнов В.А. . Общая и специальная физическая подготовка футболистов в занятиях для студентов 1-3 курсов специализация « Футбол».-Ульяновск, 2009.

Рекомендуемые средства обучения

1. Учебно-методические комплексы по избранному виду спорта

2. Спортивный инвентарь по избранному виду спорта

Интернет-ресурсы:

1. <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/35.php>
2. <http://userdocs.ru/navigate/index-41425.html>

2. Результаты обучения.

Знают:

- роль и значение спорта в жизни человека
- правила организации спортивных соревнований по избранному виду спорта;
- методы и принципы организации спортивной работы;
- виды спорта;
- современные методы, приемы, формы, средства обучения;
- основы судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы и технику обучения по избранному виду спорта;
- основные понятия и термины по избранному виду спорта;
- Закон Республики Казахстан «Об образовании», «О физкультуре и спорте», Конвенцию о правах ребенка, нормативные документы;
- методы и технику обучения по избранному виду спорта;
- основы развития физических качеств
- функциональные обязанности тренера

Умеют:

- организовывать и проводить спортивно-оздоровительные мероприятия;
- правильно применять средства, методы и виды обучения по избранному виду спорта;
- обучать технике избранного вида спорта;
- выполнять различные задания и правильно их показывать;
- осуществлять сравнительную характеристику, анализ основных педагогических понятий;
- проводить спортивные секции, тренировки;
- контролировать занятия;
- определять уровень профессиональной подготовки обучающихся;
- проводить соревнования по избранному виду спорта;
- проводить массовые спортивные и оздоровительные мероприятия;
- подбирать нагрузки с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- применять знания в спортивно-оздоровительной деятельности

Приобрели навыки:

- составления планов, осуществления контроля, организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы с разным контингентом занимающихся;
- планирования и организации тренировок и спортивных соревнований;
- владения, применения спортивной терминологии на практике;
- компоненты;
- совершенствования технико-тактической подготовки;
- выполнения упражнения по избранному виду спорта;
- проведения секционных работ и тренировок;
- совершенствования спортивной подготовки;
- работы с населением, с детьми и подростками по совершенствованию спортивной подготовки;

Компетентны:

- в применении теоретических, методических и технических приемов

- в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта;
- в анализе, технике и методике обучения профессиональной подготовке тренера;
- в составлении плана соревнований и проведении спортивных мероприятий;
- в подборе участников соревнований для создания олимпийского резерва;
- в проведении судейства итогов соревнований;
- в привитии потребности заниматься систематический спортом;
- в привлечении населения к ведению здорового образа жизни;
- в анализе типичных ошибок в технике выполнения упражнений и способах их устранения;
- в проведении анализа и контроле занятия;

Распределение часов по семестрам

Пән/модульдің коды және атауы Дисциплина/ код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	I-семестр	II-семестр	III-семестр	IV-семестр	V-семестр	VI-семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Теория и методика избранного вида спорта	131	28	26	33	44	-	-
Барлығы: Всего:	131		2- семестр зачет		4-семестр экзамен		

	Всего часов	Теория	Практика	
	131	52	79	

3. Тематический план и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
	1 СЕМЕСТР	28	8	20
	Раздел 1. Общие теоретические основы избранного вида спорта			
1.	Тема 1.1. Введение в специализацию Правила и обязанности обучающихся. Требования к спортивной подготовке обучающихся. Задачи и содержание курса специализации	2	2	
2.	Тема 1.2 Основные понятия относящиеся к спорту Спорт-подготовка человека к трудовой и другим видам деятельности. Достижение высоких спортивных результатов	2	2	
3.	Тема 1.3 Классификация видов спорта	2	2	

	Определение особенностей 6-ти групп видов спорта. Система подготовки спортсмена. Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена.				
4.	Практическое задание № 1 Сбор информации по избранному виду спорта. Подготовка и представление презентации избранного вида спорта.	2		2	
5.	Практическое задание № 2 Сбор информации об известных спортсменах в избранном виде спорта. Подготовка и представление презентации лучших спортсменов Республики Казахстан в избранном виде спорта.	2		2	
6.	Практическое задание № 3 Выполнение легкоатлетических упражнений: низкий старт, высокий старт, беговые упражнения, бег на средние дистанции.	2		2	
7.	Практическое задание № 4 Выполнение легкоатлетических упражнений: Бег на 100 м, 2000м, 3000м, 5000 метров.	2		2	
8.	Практическое задание № 5 Выполнение упражнений на развитие гибкости. Упражнения на растягивание мышц.	2		2	
9.	Практическое задание № 6 Выполнение акробатических упражнений.	2		2	
10.	Практическое задание № 7 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.	2		2	
11.	Тема 1.4 Социальные функции спорта Спорт высших достижений. Основные направления в развитии спортивного движения	2	2		
12.	Практическое задание № 8 Выполнение упражнений для развития общей выносливости.	2		2	
13.	Практическое задание № 9 Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие специальной выносливости.	2		2	
14.	Практическое задание № 10 Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие скоростной выносливости.	2		2	
	2 СЕМЕСТР	26	2	24	
15.	Практическое задание № 11 Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие силовой выносливости.	2		2	
16.	Практическое задание № 12 Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие координационной выносливости.	2		2	
17.	Практическое задание № 13 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.	2		2	
18.	Практическое задание № 14 Выполнение упражнений с весом внешних предметов: штанги, с набором дисков разного веса, разнообразные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и. т.д.	2		2	
19.	Практическое задание № 15 Выполнение упражнений с отягощением весом собственного	2		2	

	тела: подтягивания из виса, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе.				
20.	Практическое задание № 16 Выполнение упражнений с использованием тренажерных устройств.	2		2	
21.	Практическое задание № 17 Выполнение упражнений с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег, прыжки в гору, бег против ветра и т. д.)	2		2	
22.	Практическое задание № 18 Выполнение упражнений с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д.)	2		2	
23.	Практическое задание № 19 Выполнение упражнений с противодействием партнера.	2		2	
24.	Практическое задание № 20 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.	2		2	
25.	Практическое задание № 21 Выполнение упражнений, направленно воздействующих на отдельные компоненты скоростных способностей: 1) быстрота реакции, 2) скорость выполнения отдельных движений, 3) улучшение частоты движений, 4) улучшение стартовой скорости, 5) скоростную выносливость, 6) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.	2		2	
26.	Практическое задание № 22 Выполнение упражнений комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.). Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.	2		2	
27.	Зачет	2	2		
	3 СЕМЕСТР	33	26	7	
28.	Тема 2.9 Физическая подготовка.	2	2		
29.	Тема 2.10 Психическая подготовка	2	2		
30.	Тема 2.11 Тренировочные и соревновательные нагрузки	2	2		
31.	Практическое задание № 23 Создание полноценного представления об изучаемом движении избранного вида спорта. Освоение двигательного действия в целом. Развитие выносливости в избранном виде спорта. Силовые качества спортсменов.	2		2	
32.	Практическое задание № 24 Устранение ошибок в технике избранного вида спорта.	2		2	
33.	Тема 1.5 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивная ориентация. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Материально-техническое обеспечение.	2	2		
34.	Тема 1.6 История развития избранного вида спорта в мире и в Казахстане.	2	2		

	Характеристика избранного вида спорта. Достижения спортсменов в избранном виде спорта. Перспективы в избранном виде спорта.				
35.	Тема 1.7 Соблюдение техники безопасности в избранном виде спорта. Инструкция по технике безопасности в избранном виде спорта. Обязанности тренера по профилактике. Обязанности занимающихся.	2	2		
36.	Тема 1.8 Объективные условия спортивной деятельности в избранном виде спорта. Особенности внешней среды, в которой протекают соревнования. Характеристики двигательной деятельности: скоростная, силовая, скоростно-силовая, точно-координационная, параметры длительности и др.	2	2		
	Раздел 2 Основы спортивной тренировки				
37.	Тема 2.1 Цели и задачи спортивной тренировки Освоение техники и тактики избранного вида спорта. Спортивная форма высшая степень подготовленности спортсмена.	2	2		
38.	Тема 2.2 Критерии эффективности техники Формирование и перестройка техники движений. Критерии эффективности техники: количественные и качественные. Признаки эффективности техники.	2	2		
39.	Тема 2.3 Средства спортивной тренировки Группы упражнений: избранные соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения.	2	2		
40.	Тема 2.4 Методы спортивной тренировки Группы методов спортивной тренировки: словесные, наглядные, методы направленные на освоение спортивной техники, непрерывные методы, игровой и соревновательный методы.	2	2		
41.	Практическое задание № 29 Совершенствование двигательных качеств в избранном виде спорта воспитание морально-волевых качеств. Приобретение практического опыта.	2		2	
42.	Тема 2.5 Принципы спортивной тренировки Непрерывность тренировочного процесса. Направленность на максимально возможные движения. Цикличность тренировочного процесса. Возрастная многолетняя спортивная деятельность.	2	2		
43.	Тема 2.6 Основные стороны спортивной тренировки Спортивно-техническая подготовка. Требования к спортивно-технической подготовке: результативность, эффективность, стабильность.	2	2		
44.	Тема 2.7 Спортивно-техническая подготовка Вариативность техники, минимальная тактическая информативность техники. Этапы технической подготовки.	1		1	
	4 семестр	44	16	28	
45.	Тема 2.8 Спортивно-тактическая подготовка Общие положения тактики избранного вида спорта. Высокое тактическое мастерство спортсмена.	2	2		

46.	Тема 2.9 Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Средства общей физической подготовки.	2	2		
47.	Практическое задание № 25 Выполнение избранных соревновательных упражнений избранного вида спорта.	2		2	
48.	Практическое задание № 26 Выполнение специально-подготовительных упражнений избранного вида спорта.	2		2	
49.	Практическое задание № 27 Выполнение общеподготовительных упражнений избранного вида спорта	2		2	
50.	Тема 2.10 Психическая подготовка Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств. Общая психическая подготовка. Содержание психической подготовки.	2		2	
51.	Тема 2.11 Тренировочные и соревновательные нагрузки Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм спортсмена, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Соревновательная нагрузка. Интенсивность нагрузки. Продолжительность и характер интервалов отдыха.	2		2	
	Раздел 3 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена				
52.	Тема 3.1 Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями Контроль за результатами соревнований. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.	2	2		
53.	Тема 3.2 Контроль над состоянием подготовленности спортсмена Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности.	2		2	
54.	Тема 3.3 Особенности деятельности тренера в работе со спортсменами высшей квалификации Индивидуальная одаренность спортсмена. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена.	2		2	
55.	Тема 3.4 Контроль над факторами внешней среды Состояние условий внешней среды. Климат континентной географической местности и степень адаптации. Состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс, поведение зрителей, объективность судейства, условия размещения, питания и отдыха спортсменов.	2	2		
56.	Тема 3.5 Учет в процессе спортивной тренировки Этапный учет. Предварительный учет. Журнал учета знаний. Дневник тренировки спортсмена.	2		2	
57.	Тема 3.6 Исправление технических средств в процессе подготовки команд Виды спортивных тренажеров. Инструкция по использованию. Современные тренажеры. Быстрая	2	2		

	трансформация, площадь для хранения снарядов.				
	Раздел 4 Основы построения процесса спортивной подготовки				
58.	Тема 4.1 Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура Построение процесса его реализация и контроль за ходом подготовки. Структура тренировки. Этапы многолетней подготовки спортсменов.	2		2	
59.	Тема 4.2 Технологии планирования в спорте Технология планирования. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Документы перспективного планирования.	2	2		
60.	Практическое задание № 38 Составление календарно-тематического плана учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.	2		2	
61.	Практическое задание № 39 Составление дневника самоконтроля. Виды ежедневного контроля над состоянием здоровья. Контроль за состоянием физических способностей в течении года.	2		2	
62.	Практическое задание № 40 Составление и анализ протокола хрономатрирования. Определение плотности учебно- тренировочного занятия. Факторы повышения моторной плотности учебно-тренировочного занятия. Применение пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях.	2		2	
63.	Практическое задание № 41 Составление положения о соревновании по избранному виду спорта. Организация судейства.	2		2	
64.	Практическое задание № 42 Организация, проведение соревнований по избранному виду спорта, отчет соревнований. Цели и задачи соревнований, сбор команд, методика проведения, награждения.	2		2	
65.	Тема 4.3 Спортивный отбор Комплексы мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. Спортивная ориентация.	2	2		
66.	Тема 4.4 Оперативное планирование Индивидуальный перспективный план. Рабочий план. Годичный план. План тренировочных занятий.	2	2		
	Всего	131	52	79	

4. Содержание рабочей учебной программы

Раздел 1 Введение

Общие теоретические основы избранного вида спорта

Тема 1.1. Введение в специализацию

Правила и обязанности обучающихся. Требования к спортивной подготовке обучающихся. Задачи и содержание курса специализации.

Тема 1.2 Основные понятия относящиеся к спорт

Спорт-подготовка человека к трудовой и другим видам деятельности. Достижение высоких спортивных результатов

Тема 1.3 Классификация видов спорта

Определение особенностей 6-ти групп видов спорта. Система подготовки спортсмена. Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена.

Практическое задание № 1

Сбор информации по избранному виду спорта. Подготовка и представление презентации избранного вида спорта.

Практическое задание № 2

Сбор информации об известных спортсменах в избранном виде спорта. Подготовка и представление презентации лучших спортсменов Республики Казахстан в избранном виде спорта.

Практическое задание № 3

Выполнение легкоатлетических упражнений: низкий старт, высокий старт, беговые упражнения, бег на средние дистанции.

Практическое задание № 4

Выполнение легкоатлетических упражнений: Бег на 100 м, 2000м, 3000м, 5000 метров.

Практическое задание № 5

Выполнение упражнений на развитие гибкости. Упражнения на растягивание мышц.

Практическое задание № 6

Выполнение акробатических упражнений.

Практическое задание № 7

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Практическое задание № 8

Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Практическое задание № 9

Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие специальной выносливости.

Практическое задание № 10

Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие скоростной выносливости.

Практическое задание № 11

Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие силовой выносливости.

Практическое задание № 12

Выполнение двигательных действий избранного вида спорта на развитие координационной выносливости.

Практическое задание № 13

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Практическое задание № 14

Выполнение упражнений с весом внешних предметов: штанги, с набором дисков разного веса, разнообразные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

Практическое задание № 15

Выполнение упражнений с отягощением весом собственного тела: подтягивания из виса, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе.

Практическое задание № 16

Выполнение упражнений с использованием тренажерных устройств.

Практическое задание № 17

Выполнение упражнений с использованием внешней среды, (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.)

Практическое задание № 18

Выполнение упражнений с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)

Практическое задание № 19

Выполнение упражнений с противодействием партнера.

Практическое задание № 20

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Практическое задание № 21

Выполнение упражнений, направленно воздействующих на отдельные компоненты скоростных способностей: 1) быстрота реакции, 2) скорость выполнения отдельных движений, 3) улучшение частоты движений, 4) улучшение стартовой скорости, 5) скоростную выносливость, 6) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

Практическое задание № 22

Выполнение упражнений комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.)

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Тема 1.4 Социальные функции спорта

Спорт высших достижений. Основные направления в развитии спортивного движения.

Тема 1.5 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Система отбора и спортивная ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Материально-техническое обеспечение.

Практическое задание № 23

Создание полноценного представления об изучаемом движении избранного вида спорта. Освоение двигательного действия в целом.

Развитие выносливости в избранном виде спорта. Силовые качества спортсменов.

Практическое задание № 24

Устранение ошибок в технике избранного вида спорта.

Практическое задание № 25

Выполнение избранных соревновательных упражнений избранного вида спорта.

Практическое задание № 26

Выполнение специально-подготовительных упражнений избранного вида спорта.

Практическое задание № 27

Выполнение общеподготовительных упражнений избранного вида спорта.

Тема 1.6 История развития избранного вида спорта в мире и в Казахстане.

Характеристика избранного вида спорта. Достижения спортсменов в избранном виде спорта. Перспективы в избранном виде спорта.

Тема 1.7 Соблюдение техники безопасности в избранном виде спорта.

Инструкция по технике безопасности в избранном виде спорта. Обязанности тренера по профилактике. Обязанности занимающихся.

Тема 1.8

Объективные условия спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Особенности внешней среды, в которой протекают соревнования. Характеристики двигательной деятельности: скоростная, силовая, скоростно-силовая, точноно-координационная, параметры длительности и др.

Раздел 2 Основы спортивной тренировки

Тема 2.1 Цели и задачи спортивной тренировки

Освоение техники и тактики избранного вида спорта. Спортивная форма высшая степень подготовленности спортсмена.

Практическое задание № 29

Совершенствование двигательных качеств в избранном виде спорта воспитание морально-волевых качеств. Приобретение практического опыта.

Практическое задание № 30

Выполнение упражнений, направленных на формирование соревновательных действий по

частям.

Практическое задание № 31

Выполнение упражнений ориентированных на решение тактических задач в избранном виде спорта.

Тема 2.2 Критерии эффективности техники

Формирование и перестройка техники движений. Критерии эффективности техники: количественные и качественные. Признаки эффективности техники.

Тема 2.3 Средства спортивной тренировки

Группы упражнений: избранные соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения.

Практическое задание № 32

Легкоатлетические упражнения: 1) бег с высокого и низкого старта (10-60 м), 2) бег с ускорением (20-50 м).

Практическое задание № 33

Легкоатлетические упражнения: 1) бег с максимальной скоростью (40-80 м), 2) бег в равномерном темпе, 3) прыжки в длину с разбега.

Практическое задание № 34

Легкоатлетические упражнения: 1) Кросс. 2) Прыжки в высоту с разбега. 3) Метание малого мяча на дальность с разбега.

Практическое задание № 35

Лыжная подготовка: 1) скользящий и ступающий шаг; 2) передвижения попеременным двухшажным ходом.

Практическое задание № 36

Лыжная подготовка: 1) подъемы и спуски с небольших склонов; 2) повороты на лыжах на месте и в движении; 3) прохождение учебных дистанций.

Практическое задание № 37

Плавание: 1) Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой; 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс и др. Проплавание дистанции одним из способов плавания.

Тема 2.4 Методы спортивной тренировки

Группы методов спортивной тренировки: словесные, наглядные, методы направленные на освоение спортивной техники, непрерывные методы, игровой и соревновательный методы.

Тема 2.5 Принципы спортивной тренировки

Непрерывность тренировочного процесса. Направленность на максимально возможные движения. Цикличность тренировочного процесса. Возрастная многолетняя спортивная деятельность.

Тема 2.6 Основные стороны спортивной тренировки

Спортивно-техническая подготовка. Требования к спортивно-технической подготовке: результативность, эффективность, стабильность.

Тема 2.7 Спортивно-техническая подготовка

Вариативность техники, минимальная тактическая информативность техники. Этапы технической подготовки.

Тема 2.8 Спортивно-тактическая подготовка

Общие положения тактики избранного вида спорта. Высокое тактическое мастерство спортсмена.

Тема 2.9 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Специально-физическая подготовка. Средства общей физической подготовки.

Тема 2.10 Психическая подготовка

Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств. Общая

психическая подготовка. Содержание психической подготовки.

Тема 2.11 Тренировочные и соревновательные нагрузки

Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм спортсмена, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Соревновательная нагрузка.

Интенсивность нагрузки. Продолжительность и характер интервалов отдыха.

Раздел 3 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Тема 3.1 Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за результатами соревнований. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Тема 3.2 Контроль над состоянием подготовленности спортсмена

Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности.

Тема 3.3 Особенности деятельности тренера в работе со спортсменами высшей квалификации

Индивидуальная одаренность спортсмена. Степень подготовленности к спортивному достижению. Эффективность системы подготовки спортсмена.

Тема 3.4 Контроль над факторами внешней среды

Состояние условий внешней среды. Климат конкретной географической местности и степень адаптации. Состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс, поведение зрителей, объективность судейства, условия размещения, питания и отдыха спортсменов.

Тема 3.5 Учет в процессе спортивной тренировки

Этапный учет. Предварительный учет. Журнал учета знаний. Дневник тренировки спортсмена.

Тема 3.6 Исправление технических средств в процессе подготовки команд

Виды спортивных тренажеров. Инструкция по использованию. Современные тренажеры. Быстрая трансформация, площадь для хранения снарядов.

Раздел 4 Основы построения процесса спортивной подготовки

Тема 4.1 Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура

Построение процесса его реализация и контроль за ходом подготовки. Структура тренировки. Этапы многолетней подготовки спортсменов.

Тема 4.2 Технология планирования в спорте

Технология планирования. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. Документы перспективного планирования.

Практическое задание № 38

Составление календарно-тематического плана учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.

Практическое задание № 39

Составление дневника самоконтроля. Виды ежедневного контроля над состоянием здоровья. Контроль за состоянием физических способностей в течении года.

Практическое задание № 40

Составление и анализ протокола хрономатрирования. Определение плотности учебно-тренировочного занятия. Факторы повышения моторной плотности учебно-тренировочного занятия. Применение пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях.

Практическое задание № 41

Составление положения о соревновании по избранному виду спорта. Организация судейства.

Практическое задание № 42

Организация, проведение соревнований по избранному виду спорта, отчет соревнований. Цели и задачи соревнований, сбор команд, методика проведения, награждения.

Тема 4.3 Спортивный отбор

Комплексы мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. Спортивная ориентация.

Тема 4.4 Оперативное планирование

Индивидуальный перспективный план. Рабочий план. Годичный план. План тренировочных занятий.

4. Контрольная работа ожидаемый результат

Контроль по данной дисциплине предусматривает проведение промежуточной аттестации, основными формами которой являются: контрольная работа, зачет, тестирование, экзамен. При реализации настоящей типовой учебной программы предусмотрено проведение:

-контрольная работа-1;

-зачета-1;

-экзамена-1;

Тестовые задания должны иметь три основных уровня сложности (минимальный, средний, сложный) для каждого уровня профессиональной квалификации.

В тестах должны быть включены вопросы по следующим разделам:

Наименование разделов	минимальный	средний	сложный
Раздел 1 Общие теоретические основы избранного вида спорта	16,5%	9,9%	6,6%
Раздел 2 Основы спортивной тренировки	15%	39%	6%
Раздел 3 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	9,5%	5,7%	3,8%
Раздел 4 Основы построения процесса спортивной тренировки	9%	35,4%	3,6%
Всего	100%	100%	100%