

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «ОСШИКОР
им. Богенбай батыра»
Е. Жапаров
« / » 2022г

Рабочая учебная программа по дисциплине, производственному обучению и
профессиональной практике

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

(наименование дисциплины по специальности)

Мамандык: 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: 128 ,

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 «Теория и методика в избранного вида спорта» разработана в соответствии с типовыми учебными программами технического и профессионального образования (Приказ МОиР РК № 72 от 22 января 2016 года) по специальности: 01140500 «Физическая культура и спорт» квалификации: 4S1140503 «Тренер преподаватель по спорту».

Дисциплина «Теория и методика в избранного вида 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: «Теория и методика избранного вида 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 «Теория и методика избранного вида 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 методика 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 «Теория и методика избранного вида 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 последовательности 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:

1. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология: учебное пособие.-Ярославль:Изд-во ЯГПУ,2009.
2. Базарбек Т., Басыбеков Б. Физическое воспитание.-Алматы:Атамұра,2000.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.-К.:Олимпийский спорт,2000.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-К:Олимпийская литература,2002.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.-М.:Советский спорт,2007.
6. Душманов С.Х. Профилактика травматизма, медикоментозное обеспечение и система питания при подготовке элитных спортсменов.Астана 2009.
7. Зациорский,В.М. Физическое качество спортсмена:основы теории, методики воспитания.-М.:Физкультура и спорт, 2009.
8. 8.Коротков,И.М. Подвижные игры:Учебное пособие для студентов вузов физической культуры./И.М.Коротков, Л.В.Былеева и др.-М.:Спорт Академ Пресс,2008.

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:

- функциональные обязанности тренера
- методику организации культурно-массовых, спортивно-оздоровительных работ;

- принципы науки педагогики, психологии, обычаи и традиции казахского народа;
- культурные основы социальной жизни, личностные и общественные традиции;
- закон Республики Казахстан «Об образовании», «О физкультуре и спорте», Конвенцию о правах ребенка, нормативные документы;
- инструкции по организации и проведению занятий 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;
- влияние физических нагрузок на организм с учетом возрастных особенностей;
- применение полученной информации в устной и письменной речи;

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;
- рассчитывать биомеханические воздействия на организм обучаемых спортивного инвентаря и физических нагрузок;
- проводить профилактику травматизма;
- 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;
- оформлять документацию, отчетность по избранному виду спорта;

Приобрели навыки:

- в ежедневных привычных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - применения специальных терминов в деятельности тренера;
 - владения, применения спортивной терминологии на практике;
- компоненты:
- совершенствования технико-тактической подготовки;
 - распределение физических нагрузок на организм человека;
 - повышения эффективности обучения с помощью интерактивной доски;
 - планирование и организации тренировок и спортивных соревнований;
 - 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 планасоревнований и проведении спортивных мероприятий;
- в подборе участников соревнований для создания олимпийского резерва;
- в проведении судейства итогов соревнований.
- в привитии потребности заниматься систематически спортом;

- в привлечении населения к ведению здорового образа жизни;
- в принятии решения при различных жизненных ситуациях, в подготовке спортсменов с учетом возраста;
- в составлении хронометража урока, в осуществлении межпредметной связи;
- в анализе типичных ошибок в технике выполнения упражнений и способах их устранения;
- в проведении анализа и контроле занятия;
- вести педагогический и врачебный контроль на занятиях;

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	128	28	14	22	22	18	24
Барлығы: Всего:	128				4-семестр зачет		6-семестр экзамен

	Всего часов	Теория	Практика	Курсовой проект
	128	78	50	6-семестр

3. Тематический план и содержание дисциплины

Темы		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1 семестр		28	20	8
Раздел 1. Введение				
1.	1. История и этапы развития избранного вида спорта в Казахстане	2	2	
2.	Тема 1.1 История и этапы развития избранного вида спорта в Казахстане	2	2	
3.	Тема 1.2 Место избранного вида спорта в системе физического воспитания	2	2	
4.	Тема 1.3 Сведения о избранном виде спорта	2	2	
Раздел 2				
5.	2. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта	2	2	

6.	Тема 2.1 Техника безопасности и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта при выполнении упражнений	2	2		
7.	Практическое задание № 1 Травматизм и причины его возникновения на занятиях по виду спорта. Первая медицинская помощь. Правила самоконтроля на занятиях.	2		2	
	Раздел 3				
8.	Тема.3 Особенности различия физических упражнений для школьников и молодежи	2	2		
9.	Тема 3.1 Развитие силовых физических качеств	2	2		
10.	Практическое задание № 2 Группировка и развитие силовых качеств с использованием физических упражнений с предметами и без предметов.	2		2	
11.	Тема 3.2 Развитие выносливости	2	2		
12.	Практическое задание № 3 Эффективное использование упражнений для развития выносливости. Общей выносливости. Специальной выносливости. Виды упражнений для развития выносливости.	2		2	
13.	Тема 3.3 Развитие быстроты	2	2		
14.	Практическое задание № 4 Применение развивающих упражнений быстроты на свежем воздухе на спортивных площадках, так и внутри помещения. Подбор упражнений для развития быстроты. Виды упражнений для развития быстроты.	2		2	
	2-семе́стр	14	10	4	
15.	Тема 3.4 Развитие гибкости	2	2		
16.	Практическое задание № 5 Определение способности ловкости занимающихся. Бег 10м по 3 раз, бег 18 м по 4 раз. Определение ловкости:наклон вперед в положении сидя, наклон вперед стоя на скамейке.	2		2	
17.	Тема 3.5 Развитие ловкости	2	2		
	Раздел 4 Методы и техника избранного вида спорта				
18.	Тема 4.1 Первоначальная техника вида спорта	2	2		
19.	Тема 4.2 Техническая подготовка	2	2		
20.	Практическое задание № 6 Проведение практических занятий с использованием различных методов	2		2	
21.	Тема 4.3 Тактика избранного вида спорта	2	2		
	3-семе́стр	22	12	10	
22.	Практическое задание № 7 Упражнения для сдачи зачета по Президентскому тесту. Нормативы для сдачи Президентских тестов. Правила совершенствования техники по виду спорта.	2		2	
23.	Тема 4.4 Методика технико-тактической подготовки в избранном виде спорта	2	2		
	Раздел 5				

	Учебно-тренировочное занятие основная форма по физическому воспитанию в ДЮСШ, СДЮСШ и ОШИСП				
24.	Тема 5.1 Учебно - тренировочное занятие-основная форма по учебно-воспитательной работе	2	2		
25.	Практическое задание № 8 Подбор и проведение упражнений на учебно-тренировочных занятиях различных учебных группах. Определить физическую нагрузку с учетом возраста.	2		2	
26.	Тема 5.2 Спортивные инвентари и оборудования на занятиях в спортивных школах	2	2		
27.	Тема 5.3 Планирование повышения спортивного мастерства	2	2		
28.	Тема 5.4 Планирование и учет работы по физическому воспитанию	2	2		
29.	Практическое задание № 9 Составление плана-конспекта с компетентностью избранного вида спорта.	2		2	
30.	Практическое задание № 10 Составление плана учебно-тренировочной работы в избранном виде спорта	2		2	
31.	Тема 5.5 Врачебный контроль в физическом воспитании. Контрольная работа	2	2		
32.	Практическое задание № 11 Составление дневника самоконтроля. Проведение и анализ пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях.	2		2	
	4-семестр	22	10	12	
33.	Тема 5.6 Этапы учебно-тренировочных занятий	2	2		
34.	Практическое задание № 12 Подбор упражнений в зависимости от задач и условий проведения занятия.	2		2	
35.	Практическое задание № 13 Составить упражнения для совершенствования в индивидуальных тактических действиях.	2		2	
36.	Тема 5.7 Методы ведения на учебно-тренировочных занятиях	2	2		
37.	Практическое задание № 14 Проведение практических учебно-тренировочных занятий с применением различных методов.	2		2	
38.	Тема 5.8 Отбор юных спортсменов по способностям и физической подготовленности	2	2		
39.	Тема 5.9 Обучение физическим упражнениям	2	2		
40.	Практическое задание № 15 Подбор и дозировка упражнений в зависимости от поставленных задач.	2		2	
41.	Практическое задание № 16 Определение ошибок в выполнении упражнений, предупреждение и их исправление.	2		2	
42.	Тема 5.10 Методы обучения. Практическое задание № 17 Проведение учебно-тренировочного занятия с использованием различных методов.	2		2	

43.	Зачет	2	2	
	5-семестр	18	8	10
44.	Тема 5.11 Исправление ошибок	2	2	
45.	Тема 5.12 Подготовка инструктора к учебным занятиям	2	2	
46.	Практическое задание № 18 Составление годового плана.	2		2
47.	Практическое задание № 19 Составление недельного плана. Составление плана учебно-тренировочной работы.	2		2
48.	Тема 5.13 Физическая нагрузка на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
49.	Практическое задание № 20 Определение физической нагрузки по внешним признакам. Определение физической нагрузки с учетом темпа и амплитуды движений.	2		2
50.	Тема 5.14 Плотность учебно-тренировочных занятий	2	2	
51.	Практическое задание № 21 Составление протокола хронометрирования. Определение плотности на учебно-тренировочных занятиях.	2		2
52.	Практическое задание № 22 Применение пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях. Определение общей и моторной плотности на учебно-тренировочных занятиях.	2		2
	6-семестр	24	18	6
53.	Тема 5.15 Анализ учебно-тренировочного занятия	2	2	
54.	Практическое задание № 23 Определение качества учебно-тренировочных занятий с помощью хронометрирования и пульсометрии. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий на учебно-тренировочных занятиях.	2		2
	Раздел 6 Учет и организация, проведение занятия			
55.	Тема 6.1 Основы тренировок по виду спорта. Особенности проведения занятий по избранному виду спорта. Учет и планирование работы по избранному виду спорта.			
56.	Практическое задание № 24 Составление годового план-графика в соответствии с программой. Составление рабочей учебной программы общего и годового планов.	2		2
57.	Раздел 7 Организация и проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов			
58.	Тема 7.1 Подготовка и организация учебно-тренировочного занятия	2	2	
59.	Тема 7.2 Основные направления работы спорт школ (ДЮСШ, СДЮСШОР). Особенности проведения культурно-оздоровительных работ в избранном виде спорта	2	2	
60.	Практическое задание № 25 Планирование соревнований. Набор спортивных групп, расписание занятий, журнал работ, положение соревнований, протоколы соревнований, награждение. Организация и проведение соревнований по виду спорта. Составление положения соревнований. Работа	2		2

	секундомера. Подведение итогов соревнований.				
	Раздел 8. Педагогическое мастерство				
61.	Тема 8.1 Психолого-педагогическая характеристика деятельности инструктора – преподавателя	2	2		
62.	Тема 8.2 Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий. Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по технической подготовке. Разработка командных взаимодействий и управление ими в процессе игры.	2	2		
63.	Тема 8.4 Организационно-методические особенности подготовки команд избранного вида спорта. Организация и проведение соревнований. Судейство.	2	2		
	Раздел 9 Инвентарь и оборудование по избранному виду спорта				
64.	Тема 9.1 Необходимый инвентарь по избранному виду спорта. Установка инвентаря и оборудования. Уход и хранение оборудования	2	2		
65.	Тема 9.2 Установка инвентаря и оборудования. Уход и хранение оборудования	2	2		
66.	Контрольная работа	2	2		
	Итого	128	78	50	

Содержание рабочей учебной программы

Раздел 1 Введение

История и этапы развития избранного вида спорта в Казахстане

Тема 1.1 История развития избранного вида спорта в Казахстане.

История возникновения и развития спорта в Казахстане. Характеристика и тенденции развития современного спорта. Популярные виды спорта. Казахстанский спорт в 2010-е годы. Казахстан на Олимпийских играх, спортивные организации, телеканалы, сайты, комплексы. Турниры Чемпионаты в Казахстане.

Тема 1.2 Место избранного вида спорта в системе физического воспитания

Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания. Подготовка специалистов в учебных заведениях Казахстана. Задачи и содержание курса методики избранного вида спорта.

Тема 1.3 Сведения о избранном виде спорта

Цели и задачи и методы подготовки на всех этапах обучения и тренировки. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.

Раздел 2 Техника безопасности и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта

Тема 2.1 Техника безопасности и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта

Практическое задание № 1

Травматизм и причины его возникновения на занятиях по виду спорта. Первая медицинская помощь. Правила самоконтроля на занятиях.

Раздел 3 Особенности различия физических упражнений для школьников и молодежи.

Тема 3.1 Развитие силовых физических качеств

Основы учебно-тренировочного процесса между тренером и занимающимися в избранном

виде спорта.

Практическое задание № 2

Группировка и развитие силовых качеств с использованием физических упражнений с предметами и без предметов.

Тема 3.2 Развитие выносливости.

Развитие выносливости в избранном виде спорта. Силовые качества спортсменов.

Практическое задание № 3

Эффективное использование упражнений для развития выносливости. Общей выносливости. Специальной выносливости. Виды упражнений для развития выносливости.

Тема 3.3 Развитие быстроты

Специальные упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег, попеременность ходьбы и бега.

Практическое задание № 4

Применение развивающих упражнений быстроты на свежем воздухе на спортивных площадках, так и внутри помещения. Подбор упражнений для развития быстроты. Виды упражнений для развития быстроты.

Тема 3.4 Развитие гибкости и ловкости

Развивающие упражнения способствующие ловкости и гибкости для избранного вида спорта

Практическое задание № 5

Определение способности ловкости занимающихся. Бег 10м по 3 раз, бег 18 м по 4 раз. Определение ловкости: наклон вперед в положении сидя, наклон вперед стоя на скамейке.

Раздел 4 Методы и техника избранного вида спорта

Тема 4.1 Первоначальная техника вида спорта

Основы техники избранного вида спорта. Классификация техники. Определение понятия «Техническая подготовка» и ее суть. Краткий анализ технических приемов.

Тема 4.2 Техническая подготовка

Ознакомление со структурой технической подготовки в избранном виде спорта. Этапы технической подготовки.

Практическое задание № 6

Проведение практических занятий с использованием различных методов.

Тема 4.3 Тактика избранного вида спорта

Основы тактики. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Определение понятий «тактика» и «тактическая подготовка». Классификация тактики.

Практическое задание № 7

Упражнения для сдачи зачета по Президентскому тесту.

Нормативы для сдачи Президентских тестов. Правила совершенствования техники по виду спорта.

Раздел 5 Учебно-тренировочное занятие основная форма по физическому воспитанию в ДЮСШ, СДЮСШ и ОШИСП

Тема 5.1 Учебно - тренировочное занятие-основная форма по учебно-воспитательной работе

Основной формой работы по физическому воспитанию детей разного возраста являются учебно-тренировочные работы, проводимые инструктором по государственной программе, в соответствии с учебным планом, по утвержденному расписанию. Учебно-тренировочные занятия являются обязательными для всех учащихся, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физическими упражнениями.

Практическое задание № 8

Подбор и проведение упражнений на учебно-тренировочных занятиях различных учебных группах. Определить физическую нагрузку с учетом возраста.

Тема 5.2 Спортивные инвентари и оборудования на занятиях в спортивных школах

Анализ прошлогодней работы, организационный, учебный, спортивно- массовый,

воспитательный, методический, финансово-хозяйственной работы, усовершенствование квалификации, обеспечение медицинской услугой, родителями, работа с колледжами и СОШ;

Тема 5.3 Планирование повышения спортивного мастерства

Протоколы таблиц зачетов и технической подготовки; контрольные нормативы соревнований; личный план для каждого ученика группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 5.4 Планирование и учет работы по физическому воспитанию

Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие учета, его виды. Требования к учету.

Практическое задание № 9

Составление плана-конспекта с компетентностью избранного вида спорта.

Практическое задание № 10

Составление плана учебно-тренировочной работы в избранном виде спорта.

Тема 5.5 Врачебный контроль в физическом воспитании

Врачебно-педагогическое наблюдение и врачебно-медицинское обследование.

Практическое задание № 11

Составление дневника самоконтроля. Проведение и анализ пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 5.6 Этапы учебно-тренировочных занятий

Основные этапы учебно-тренировочных занятий: начальное обучение, углубленное обучение, закрепление и совершенствование движения.

Практическое задание № 12

Подбор упражнений в зависимости от задач и условия проведения занятия.

Практическое задание № 13

Составить упражнения для совершенствования в индивидуальных тактических действиях.

Тема 5.7 Методы ведения на учебно-тренировочных занятиях

Методы ведения урока физического воспитания: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки.

Практическое задание № 14

Проведение практических учебно-тренировочных занятий с применением различных методов.

Тема 5.8 Отбор юных спортсменов по способностям и физической подготовленности

Из опыта занимающегося делить учащихся на группы. Превращение в ежедневную привычку силу-мощь, энергичность, специальные укрепляющие упражнения, развитие выносливости занимающихся в избранном виде спорта.

Тема 5.9 Обучение физическим упражнениям

Главная цель физического воспитания: обучение учащихся к знаниям, навыкам. Обучение учащихся физическим упражнениям в соответствии с дидактическими принципами.

Практическое задание № 15

Подбор и дозировка упражнений в зависимости от поставленных задач.

Практическое задание № 16

Определение ошибок в выполнении упражнений, предупреждение и их исправление.

Тема 5.10 Методы обучения

Методы обучения физического воспитания: словесные (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда и т.д.), наглядные (показ упражнения и наглядные пособия) и практические (упражнения и соревнования).

Практическое задание № 17

Проведение учебно-тренировочного занятия с использованием различных методов.

Тема 5.11 Исправление ошибок

Допускаемые ошибки и нарушаемые правила при выполнении физического упражнения и во время игр. Общие и индивидуальные ошибки. Показ и исправление ошибок допускаемые

во время учебно-тренировочных занятий.

Тема 5.12 Подготовка инструктора к учебным занятиям

Подготовка инструктора к учебным занятиям до начала учебного года. Годовой план, план учебно-тренировочной работы, недельный план, план конспект учебно-тренировочного занятия. Подготовка мест проведения занятия, оборудования и спортивного инвентаря до начала учебно-тренировочных занятий.

Практическое задание № 18

Составление годового плана.

Практическое задание № 19

Составление недельного плана. Составление плана учебно-тренировочной работы.

Тема 5.13 Физическая нагрузка на учебно-тренировочных занятиях

Определение дозировки физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях (количество упражнений, повторяемость каждого упражнения, время отводимое на каждое упражнение).

Практическое задание № 20

Определение физической нагрузки по внешним признакам. Определение физической нагрузки с учетом темпа и амплитуды движений.

Тема 5.14 Плотность учебно-тренировочных занятий

Определение общей и моторной плотности.

Практическое задание № 21

Составление протокола хронометрирования. Определение плотности на учебно-тренировочных занятиях.

Практическое задание № 22

Применение пульсометрии на учебно-тренировочных занятиях. Определение общей и моторной плотности на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 5.15 Анализ учебно-тренировочного занятия

Анализ учебно-тренировочных занятий. Раскрытие положительных сторон в работе инструктора или практиканта, определение недостатков и неудач.

Практическое задание № 23

Определение качества учебно-тренировочных занятий с помощью хронометрирования и пульсометрии. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий на учебно-тренировочных занятиях.

Раздел 6 Учет и организация, проведение занятия

Тема 6.1 Основы тренировок по виду спорта. Особенности проведения занятий по избранному виду спорта

Особенности проведения занятий по виду спорта. Задачи, содержание и периоды тренировок. Методическая подготовленность инструктора к занятию.

Тема 6.2 Учет и планирование работы по избранному виду спорта.

Понятие о планировании, его виды и содержание. Годовой план, календарно-тематический план на четверть. Поурочные планы. Нормы оценок на уроке физической культуры. Виды контроля: предварительный, годовой, итоговый.

Практическое задание № 24

Составление годового план-графика в соответствии с программой. Составление рабочей учебной программы, общего и годового планов.

Раздел 7 Организация и проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов

Тема 7.1 Подготовка и организация учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта, учебные программы и учебные планы в ДЮСШ, в условиях спорт школы, разделение учебно-тренировочных занятий по неделям, составит личный план для всестороннего восстановления в соревнованиях, в спортивных-оздоровительных лагерях включая участие в учебно-тренировочных сборах и в каникулах учащихся.

Тема 7.2 Основные направления работы спорт школ (ДЮСШ, СДЮСШОР)

Учебно-тренировочные сборы (личные и групповой); Учебно-тренировочные занятия предназначенные для учебно-тренировочных сборов, участие в спортивных соревнованиях; учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных лагерях; мероприятия приводящие в медицинское состояние; теоретические знания; практика инструктора и судейская для занимающихся.

Тема 7.3 Особенности проведения культурно- оздоровительных работ в избранном виде спорта

Особенности физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых работ. Планирование и учет физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых работ. Виды планирования. Основные документы планирования учебной работы. Планировании работ по видам спорта.

Практическое задание № 25

Планирование соревнований. Набор спортивных групп, расписание занятий, журнал работ, положение соревнований, протоколы соревнований, награждение. Организация и проведение соревнований по виду спорта. Составление положения соревнований. Работа секундомера. Подведение итогов соревнований.

Раздел 8 Педагогическое мастерство

Тема 8.1 Психолого-педагогическая характеристика деятельности инструктора - преподавателя

Инструктор как педагог и воспитатель. Творческая система «инструктор-ученик»; взаимоотношения «инструктор-коллектив». Обязанности инструктора: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация учебно-тренировочного процесса. Личностные качества инструктора: идейно-политические и нравственные, общие и профессиональные.

Тема 8.2 Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий

Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя на основе программы ДЮСШ и СДЮСШОР. Анализ проведения занятия.

Тема 8.3 Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по технической подготовке

Методика составления и проведения комплексов упражнений по обучению и совершенствованию технических приемов по избранному виду спорта в различных возрастах.

Тема 8.4 Разработка командных взаимодействий и управление ими в процессе игры

Составление документов планирования учебно-тренировочного процесса команд высших разрядов. Анализ документов планирования, составленных студентами.

Тема 8.5 Использование технических средств в процессе подготовки команд

Освоение и практическое использование технических средств (кино, фотосъемка, видео и магнитофонная запись и т.д.) в процессе учебно-тренировочной работы и соревнований.

Тема 8.6 Организационно-методические особенности подготовки команд избранного вида спорта

Судейство соревнований по избранному виду спорта на соревнованиях различного уровня. Выполнение обязанностей на поле, судьи на линии.

Тема 8.7 Организация и проведение соревнований. Судейство

Участие в соревнованиях в качестве судьи в поле и судьи на линии. Составление положений, отчетов о проведенных соревнованиях.

Раздел 9 Инвентарь и оборудование по избранному виду спорта

Тема 9.1 Необходимый инвентарь по избранному виду спорта

Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта). Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и

инвентарь. Судейское оборудование и инвентарь. Средства защиты и разделения спртивных залов и сооружений. Основные критерии при выборе современного спртивного оборудования и инвентаря.

Тема 9.2 Установка инвентаря и оборудования

Методика испытания спортивного инвентаря и оборудования. Прочность установки гимнастического оборудования. Прочность установки легкоатлетического оборудования. Установка и проверка прочности креплений для лыж. Анализ опыта работы по изготовлению и использованию нестандартного оборудования и спортсооружений.

Тема 9.3 Уход и хранение оборудования

Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию. Помещения для хранения и ремонта инвентаря.

Примерные темы курсовых работ:

1. Исследование эффективности способов ведения игры в нападении команд высших разрядов(мужчины и женщины).
 2. Исследование эффективности способов ведния игры в защите команд высших разрядов(мужчины и женщины).
 3. Динамика развития спортивных качеств в годичном цикле у спортсменов квалификации (мужчины и женщины) /9-10 лет, 11-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17 лет и сраше/.
 4. Исследование мотивации занятий избранного вида спорта в разном возрасте.
 5. Экспериментальное обоснование методики обучения избранного вида спорта.
 6. Исследование эффективности техники и тактики избранного вида спорта.
 7. Особенности построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки.
 8. Исследование динамики показателей физических качеств в годичном цикле у спортсменов разной квалификации.
 9. Исследование мотивации занятий избранного вида спорта в разном возрасте.
 10. функциональног состояния и эффективности технико-тактических действий в соревновательном пероде.
- Контроль планируемого результата