

**Частная образовательная организация
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОО ВО СПИ)**

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН



АННОТАЦИЯ

к рабочей программе

дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»
индекс по ФГОС ВО (учебному плану) – Б1.В.ДВ.6.1

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль:
«Физическая культура»

Год начала подготовки по УП- 2017

Дербент 2018

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

Задачи:

- ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;
 - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
 - освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;
 - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.
-
- **Дисциплина направлена на формирование специальных компетенций (СК):**
 - применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК-1);
 - способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (СК-2);
 - способен организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (СК-7)

Требования к результатам освоения дисциплины: студенты должны:

знать:

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

уметь:

- организовывать и проводить судейство соревнований; - проводить исторический анализ по ИВС;
- проводить анализ спортивной тренировки;
- проводить биомеханический анализ соревновательного упражнения;
- показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, провести урок (тренировку); - составлять учебную документацию по спортивной тренировке в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей;
- управлять процессом многолетней подготовки спортсменов в избранном виде.

владеть:

- навыками соревновательных (соревновательного) упражнений на уровне не ниже II спортивного разряда; - методикой обучения двигательным действиям и упражнениям избранного вида спорта людей разных возрастных групп;
- основами методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- способностью наблюдать, выявлять и исправлять ошибки в упражнениях;

- способностью составлять методическую документацию;
- навыками судейства по виду спорта; - методикой спортивного отбора;
- навыками организации и проведения соревнований по виду спорта и спортивных праздников.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока-1 учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура. Дисциплина реализуется на кафедре гуманитарных дисциплин

Краткое содержание дисциплины:

Общая характеристика ИВС. Правила соревнований по ИВС	Общая характеристика ИВС. Особенности двигательных действий в ИВС. Классификация ИВС. Правила соревнований по ИВС. Общие основы организации и проведения соревнований. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований
История развития ИВС	Предпосылки возникновения ИВС. Прикладное значение упражнений ИВС. Основные предпосылки в развитии ИВС на начальном этапе. Социально-экономические предпосылки развития ИВС. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных странах. Появление первых кружков и клубов по ИВС. Появление первых соревнований по ИВС. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Социально-экономические условия для развития ИВС в 20 веке. Рост массовости ИВС. Развитие ИВС в различных странах. Появление спортивных объединений и организаций по ИВС. Развитие техники ИВС. Развитие методики тренировки по ИВС. Национальная и международная интеграция в ИВС. Национальные и международные соревнования по ИВС. Развитие спортивной науки. Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений по ИВС. Становление системы спортивной подготовки по ИВС.

<p>Техника с основами биомеханики в ИВС.</p>	<p>Биомеханика в ИВС. Основные понятия. Центр тяжести и центр масс тела. Силы и направления сил. Определение и расчет основных параметров. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность. Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Периоды и фазы техники двигательного действия. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат). Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы. Влияние спортивного инвентаря и оборудования. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств.</p>
<p>Методика обучения двигательным действиям в ИВС</p>	<p>Эффективные средства и методы при начальном обучении технике ИВС. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров. Наглядные методы и внедрение современных технологий в процесс обучения технике ИВС. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС. Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык. Этап совершенствования техники. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Особенности становления индивидуальных деталей техники ИВС.</p>
<p>Основы спортивной тренировки в ИВС</p>	<p>Сущность и общая характеристика ?технической подготовки?. Этапы технической подготовки. Общие основы и принципы обучения в ИВС. Содержание общей физической подготовки спортсменов с технической направленностью. Содержание специальной физической подготовки спортсменов с технической направленностью. О рациональном соотношении общей и специальной ?технической? подготовки. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Содержание общей физической подготовки с тактической направленностью. Содержание специальной физической подготовки с тактической направленностью. О соотношении общей и специальной тактической подготовки спортсменов.</p>
<p>Основы работоспособности и восстановления в ИВС.</p>	<p>Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка. Сущность двигательного действия, физического воздействия и</p>

	<p>характеристика видов. Принципы соответствия физических нагрузок. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок. Принцип пороговых нагрузок. Принцип сверхнагрузок. Понятие форсированных нагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки.</p>
<p>Система многолетней подготовки в ИВС</p>	<p>Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса. Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки. Сущность спортивной формы и характеристика состояния оптимальной осевой готовности спортсмена. Фазы развития спортивной формы как естественная закономерность построения мега-, макро-, мезо- и микроструктур и циклов процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения изолированного двигательного действия и отдельного физического упражнения. Спортивное занятие как основная микроструктура процесса построения спортивной подготовки и их классификация. Общая характеристика и особенности построения типичного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения атипичного комплексного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика, и особенности построения атипичного комбинированного тренировочного занятия по виду спорта. Общая характеристика и особенности построения годовых и полугодовых макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки. Цель, задачи, содержание и особенности построения соревновательных периодов в макроструктурах процесса спортивной подготовки. Цель, задачи, содержание и особенности построения переходного периода в макроструктурах процесса спортивной подготовки. Общая характеристика и особенности построения двух- и четырехлетних макроструктур (циклов) процесса спортивной подготовки. Олимпийский цикл в подготовке спортсменов: задачи, содержание. Проблемы планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов. Учет возрастных особенностей спортсменов.</p>
<p>Отбор и прогнозирование в ИВС</p>	<p>Понятие спортивного отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и соматофизиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной. Общая характеристика видов и разновидностей отбора в ИВС. Этапы отбора. Олимпийский и перспективный отбор. Начальный отбор. Проблема психофизиологической предрасположенности к занятиям различными видами спорта. Текущий отбор и прогнозирование спортивных достижений. Краткосрочный и долгосрочный прогнозы. Морфологические критерии. Специальная и общая физическая подготовка как критерии спортивного отбора и прогнозирования. Биологический возраст - истинный возраст индивидуума. Под биологическим возрастом понимается достигнутый отдельным индивидуумом</p>

	<p>уровень развития морфологических показателей и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, соответствующий среднему для всей популяции уровню, характерному для данного и хронологического возраста. Важным моментом при осмотре детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста. Сравнительный анализ специальной подготовленности с учетом биологического возраста у пловцов трех поколений показал улучшение качества отбора перспективного контингента в каждом последующем десятилетии</p> <p>Определение биологической зрелости - неперемное условие обследования спортсменов и интерпретации полученных данных. Без знаний истинного возраста трудно правильно оценить уровень достигнутых спортсменом результатов и его дальнейшую перспективность, выявить присущие ему особенности телосложения и функциональные возможности различных систем. Методы отбора. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Общая характеристика перспективного планирования и программирования. Общая характеристика текущего планирования и программирования. Общая характеристика оперативного планирования и программирования. Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена. Сущность и общая характеристика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования.</p>
--	--

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа - 2 зета.