

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. С.НААМАТОВА

КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

 Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе



К.О.Омурова

2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Направление подготовки бакалавра: Физическое воспитания.

Профиль подготовки: Физическое воспитания.

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр.

Форма обучения очная.

Рабочая программа дисциплины «Физическое воспитание» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 550100 «Естественнонаучное образование» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

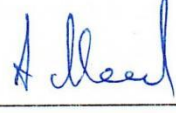
Рабочую программу составила
преподаватель _____  Жумаев.Р.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой,
к.б.н. доцент _____  Н.И.Ибраева

Руководитель ООП,
к.б.н. доцент _____  Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от
«4» 09 2025 г., протокол № 2

Декан,
кандидат экон.наук, доцент _____  Э.М. Исраилов

Аннотация дисциплины: Настоящая программа дисциплины для студентов и преподавателей курса «Физическое воспитание» содержит базовые теоретические и практические основы курса, которыми должен владеть студент, обучающийся на дневном отделении университета. Программа состоит из нескольких разделов, отражающих основные аспекты программы дисциплины. В разделах содержится информация о преподавателях, название курса, время и место проведения курса, пререквизиты курса, краткое описание курса, календарно-тематический план. Кроме того, включены график практических занятий, график чтения материалов для подготовки к практическим занятиям и занятиям СРС, список основного и дополнительного материала для чтения, курса и академическому поведению, и этике.

Общая трудоемкость дисциплины

Цикл	Семестр	Трудоемкость (кредит)	Всего (в часах)	Объем аудиторной работы (час)			СРС про- верять	Форма аттестации
				лек.	пак.	СРС.		
	8	4	64	24	24	4	6,4	модул

Рабочая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и студентов направления бакалавра.

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Курс СПС тесно связан с обеспечением у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта, реализации общих положений спортивной подготовки.

Целью СПС является формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту.

Выпускник должен быть хорошо подготовлен к выполнению преподавательской, научно-методической, физкультурно-спортивной, управленческой, воспитательной, социально-педагогической, оздоровительно-рекреативной, коррекционно-развивающей, культурно-просветительской работы.

Таким образом, можно выделить основные задачи данной дисциплины:

- освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

Учебная программа состоит из 2 частей:

- первая; посвящается общим вопросам теории и методики СПС; показано место СПС в системе СПО, дается характеристика спорта и спортивной подготовки как основы содержания СПС, особенности обучения спортсменов различного возраста и тренированности.
- вторая; рассматриваются вопросы практической реализации общих положений теории и методики СПС на предметной основе физкультурно-спортивных видов.

Структуру курса составляют наиболее важные общие вопросы спортивной подготовки, далее – более конкретные средства, методы, принципы, формы спортивной подготовки на разных этапах тренировки

Содержание теоретического материала составляют основные сведения о сущности вида спорта, о технологии труда тренера, педагога по физической культуре и спорту, теории и методике обучения, спортивным навыкам, о

системе спортивной подготовки, о соревнованиях, спортивном отборе, управлению спортивной подготовкой и т.д.

В теорию занятий входит материал для углубления знаний и развития познавательных, творческих способностей студентов, проверки их знаний, материал для эвристических бесед, учебно-познавательные задачи, дискуссий, деловых обобщающих игр, письменных контрольных работ.

СПС в системе специальности "физической культуры", занимает высшее место по использованию многообразных знаний и двигательных навыков; проявлять необходимые усилия при ознакомлении с содержанием предстоящей лекции, самостоятельно конспектировать ее сути, последующей доработки конспекта, в том числе и в процессе дискуссии на семинаре; искать "свою" тему в содержании теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, системно разрабатывать ее путем сочетания теоретических положений с практикой внедрения в учебно-тренировочный процесс в своем виде спорта, формировать индивидуальный стиль учебно-познавательной и практической деятельности по успешному овладению избранной профессией.

В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературой, документами, их обобщения и анализ; наблюдение и анализ полученных данных, их оформление; составление планов, отчетов и т. п.

Контроль самостоятельной работы студента включает:

- контроль за написанием конспектов, рефератов и т.д. осуществляется проверкой в течение учебных занятий в зависимости от пройденных разделов программы;

- контроль за судейством осуществляется путем предоставления судейской книжки с отметками о проведении соревнований.

Изучая программный материал дисциплины студент должен:

- знать:
- особенности средств и методов тренировки спортсменов различной квалификации;
- вопросы организации и проведения соревнований по виду спорта;

- методы научного исследования и уметь их использовать в педагогической практике;

- содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.

- уметь:

- организовать проведение соревнований по избранному виду спорта;

- исследовать методику воспитания ведущего физического качества в избранном виде спорта;

- провести анализ многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- составить годичный план тренировок по избранному виду спорта;

- разработать (оптимизировать) методическое обеспечение подготовки спортивной команды;

- организовывать и проводить соревнования по спортивным играм;

- осуществить практическое судейство на соревнованиях в масштабах региона.

Итоговой формой контроля программы предусматривает организацию зачета в 8 семестре.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Макс. нагр на студент а	Всего	Количество аудиторных часов	
			теория	самост. раб.
Введение	1	1	1	
Раздел 1. Общие вопросы теории и методики дисциплины «СПС»	50	41	41	9
Тема 1. Спортивное педагогическое совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования в педагогических университетах и институтах	7	5	5	2
Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Спортивное педагогическое совершенствование»	12	10	10	2
Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка				
Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	4	3	3	1
Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	7	6	6	1
Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	7	6	6	1
Тема 7. Научная и методическая работа студентов	9	8	8	1
Раздел 2. Реализация общих вопросов теории и методики «СПС» на предметной основе базовых и новых физкультурно-спортивных видов	4	3	3	1
Тема 1. Игровые виды спорта (на примере волейбола)	12	8	8	4
Тема 2. Группа легкоатлетических упражнений	3	2	2	1
Тема 3. Спортивное плавание	3	2	2	1
Тема 4. Виды лыжного спорта	3	2	2	1
	3	2	2	1
Всего:	63	50	50	13

Содержание учебной дисциплины.

Спортивное педагогическое совершенствование.

Введение

Общие вопросы теории и методики дисциплины «СПС»

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования в педагогических университетах и институтах.

Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Спортивное педагогическое совершенствование».

Соревнования и соревновательная подготовка.

Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.

Научная и методическая работа студентов.

Реализация общих вопросов теории и методики «СПС» на предметной основе базовых и новых физкультурно-спортивных видов

Игровые виды спорта (на примере волейбола)

Группа легкоатлетических упражнений

Спортивное плавание

Виды лыжного спорта

Раздел 1. Общие вопросы теории и методики дисциплины «СПС»

Тема 1. Спортивное педагогическое совершенствование в системе высшего профессионального физкультурного образования в педагогических университетах и институтах

Студент должен:

- знать:

История создания дисциплины СПС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Распределение часов

по видам занятий. Общая годовая нагрузка и наполняемость учебных групп спортсменами различной спортивной квалификации.

Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Дидактические закономерности в физическом воспитании, методика физкультурно-спортивных занятий с разными группами населения, анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта, методы и системы организации комплексного контроля в физическом воспитании спортивной подготовки.

Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе СПС. Сдерживающие факторы (3). Этапы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Системное построение обучения в физическом воспитании и спорте. Системное построение обучения студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Организация учебного процесса по СПС.

- уметь:

Проводить тематические беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Составлять индивидуальные программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Рефлексивная оценка обучаемым технологии обучения двигательным действиям обучающего. Работа с литературой.

Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «СПС»

Студент должен:

- знать:

Спорт, его роль и организация в обществе. Спорт. Функции спорта (соревновательная, познавательная, зрелищная, экономическая функции, функция повышения физической активности, функция укрепления мира,

функция поднятия престижа). Организующие факторы спорта (правила соревнований, положения о соревнованиях, календари соревнований и классификационные системы).

Типы и виды спорта. Спорт высших достижений (некоммерческий, профессионально-коммерческий спорт). Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Виды спорта (по признаку предметной основы соревновательной деятельности). Пять групп видов спорта.

Характеристика системы подготовки спортсменов. Подготовка высококвалифицированных спортсменов подготовка спортивных резервов. Массовые спортивные занятия (определение цели, целевые нормативы, спортивный отбор, материально-техническое обеспечение, подсистема реализации целей подготовки).

Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Спортивная подготовка. Подготовка спортсмена (этапы).

Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера. Структура педагогических способностей (виды: перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические). Функции тренера коммуникативные, организаторские, гностические).

Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и соревнованиях. Управление в спорте. Четыре типа связи.

Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Техника спортивных упражнений. Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движения). Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника).

Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности. Спортивная тактика. Единство техники и тактики. Группы спорта (8).

Физические способности, кондиционная и координационная подготовка. Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, гибкость, выносливость).

Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

- уметь:

Обосновывать индивидуальный выбор вида спорта.

Составлять оздоровительные системы физических упражнений

Применять формы оздоровительных систем в регулярных занятиях.

Самостоятельная работа

Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Написание конспектов лекций, семинаров, комплексов упражнений, конспектов занятий.

Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка

Студент должен:

- знать:

Соревнования как неотъемлемая часть спорта. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства).

Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Соревновательная деятельность. Соревновательные действия. Специальная соревновательная подготовка. Цель соревновательной подготовки. Положения соревновательной подготовки.

Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Специфика соревновательной деятельности. Структура и факторы соревновательной деятельности. Параметры соревновательной деятельности. Победа в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Требования соревновательной деятельности.

- уметь:

Применять методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Самостоятельная работа

Структура соревновательной деятельности на примере одного из видов спорта. Посещение занятий в ДЮСШ.

Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте

Студент должен:

- знать:

Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание тренировочного процесса. Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере командных спортивных игр. Освоение соревновательных действий. Цели, задачи, средства спортивной тренировки. Моменты теории спортивной тренировки.

Техническая подготовка. Техника физических упражнений. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Базовые стадии. Стадия углубленного спортивно-технического совершенствования.

Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствование: задачи, средства, методы. Виды тактической подготовки (общая и специальная). Тактическая подготовка в спортивных играх, в спортивных единоборствах, скоростно-силовых видах спорта, в циклических видах спорта.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы. Общая подготовленность. Вспомогательная подготовленность. Специальная подготовленность. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки (словесные, наглядные, практические).

Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Интеграция. Задачи, средства интегральной подготовки. Взаимосвязь подготовок.

Теоретическая подготовка. Основная тематика теоретической подготовки спортсмена.

- уметь:

Вести дневник самоконтроля, заполнять его.

Самостоятельная работа

Особенности тренировки при работе с детьми и юношами, инвалидами.

Посещение соревнований. Судейство соревнований.

Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

Студент должен:

- знать:

Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие.

Характеристика педагогических, медико-биологические и психологических средств восстановления. Механизм действия активного отдыха. Медика – биологических средств восстановления. Питание. Питьевой режим. Психологические средства восстановления. Психорегулирующая тренировка. Упражнения для мышечного расслабления. Сон-отдых. Психологический климат.

Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Витамины. Против гипоксического средства. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы. Препараты, применяющие при болевом печеночном синдроме. Фармакологические средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам. Препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза. Тонизирующие препараты. Допинг и контроль за ним.

Профилактически - реабилитационные средства. Физическая подготовленность. Определения реабилитации. Стадии спортивной травмы- основы реабилитации. Фаза строго восстановления: лечение и реабилитация. Регенерация и восстановление- фаза формирования коллагена и эластичности волокон: лечение и реабилитация. Фаза моделирования: лечение и реабилитация.

Связь средств восстановления и профилактически - реабилитационных средств со структурными компонентами тренировки. Повышения эффективности занятий. Контроль за процессом адаптации. Планирования восстановительных мероприятий.

- уметь:

Проводить тематические беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Проводить контроль за питанием и массой тела при различной двигательной активности.

Использовать основные положения методики закаливания.

Самостоятельная работа

Профилактически – реабилитационные средства восстановления при утомлении и возникновении травм ОДА.

Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности

Студент должен:

- знать:

Специфика вида спорта и продолжительность подготовки. Возрастные ориентиры к допуску к занятиям в спортивных школах и соревнованиях.

Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки. Спортивный отбор. Ступени спортивного отбора. Организация отбора. Методика отбора: антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, измерение психомоторных показателей, измерение психофизиологических показателей, тестирование технической и тактической подготовленности, эффективность соревновательной деятельности.

Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка сборных команд. Ведущие критерии оценки уровня спортивного мастерства.

Подготовка спортивных резервов. Компоненты уровня подготовленности юных спортсменов. Показатели оценки работы тренера. Критерии оценки работы СДЮШОР, УОР.

Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. Клубная форма.

Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе. План работы секции. Документы.

Спортивная работа в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Тренировка и соревнования. Организация студенческого спорта. Особенности студенческого спорта. Спорт в свободное время. Самостоятельные занятия. Спортивное соревнования. Спортивные результаты. Внутри вузовские спортивные соревнования. Межвузовские соревнования. Международные спортивные встречи.

Спортивная работа в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях, по месту жительства, в местах отдыха. Массовые физкультурно-спортивные праздники, конкурсы, массовые соревнования. Тренер-преподаватель. Инструктор по физической культуре. Инструктор по плаванию. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы.

- уметь:

Использовать метод самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

Применять методику определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Самостоятельная работа

Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. Студенческий спорт.

Тема 7. Научная и методическая работа студентов

Студент должен:

- знать:

Роль научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.

Освоение студентами навыков научно-методической деятельности. Курсовые и выпускные квалификационные работы. Методы исследования. Анализ литературных данных. Тестирование. Педагогический эксперимент. Гипотеза. Литературные источники. Умение тренера использовать в своей работе данные научных исследований.

- уметь:

Разрабатывать (оптимизировать) методическое обеспечение подготовки спортивной команды.

Самостоятельная работа

Актуальные проблемы спортивной тренировки.

Раздел 2. Реализация общих вопросов теории и методики «СПС» на предметной основе базовых и новых физкультурно-спортивных видов

Тема 1. Игровые виды спорта (на примере волейбола)

Студент должен:

- знать:

Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Игровые виды спорта. Высшая форма спортивных игр. Отличительные особенности

спортивных игр. Индивидуальные спортивные игры. Командные спортивные игры. Ступенчатый характер достижения спортивного результата. Победа над соперником. Спортивный результат. Набор приемов игры. Способность оценивать ситуацию. Специальные качества и способности. Энергетический режим. Чувственно-двигательный контроль.

Специфика игровых видов спорта и особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики. Компоненты структуры соревновательной деятельности. Овладение каждым спортсменом приемами игры (арсенал техники). Овладение каждым спортсменом тактическими действиями (арсенал тактики). Умение применять технико-тактический арсенал. Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Мастерство выполнения игровой функции каждым игроком в команде. Активность, творчество, уровень волевых и моральных качеств каждого игрока. Уровень развития физических и психических качеств и способностей игрока. Уровень функциональных возможностей и морфологических показателей. Возраст и спортивный стаж спортсменов. Эффективное функционирование системы подготовки.

Обучение навыкам игры в волейболе с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта, специфики игровых видов спорта, правил соревнований. Обучение студентов технике игры. Подводящие упражнения. Обучение студентов тактике игры. Формы игровой подготовки. Этапы обучения. Развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход). Реализация тренировочных эффектов по обучению технике, тактике и развитию физических качеств в условиях игры и соревнований.

Управление процессом тренировки волейболистов. Характеристика процесса управления. Управляемая система. Управляющая система. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в волейболе. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Модельные характеристики по уровню подготовленности. Контрольные нормативы по технической подготовке. Контрольные

нормативы по тактической подготовке. Нормативы по физической подготовке. Нормативы по интегральной подготовке. Планирование (программирование). Программа. Перспективный план. Циклы. Соревновательный блок. Предсоревновательный блок. Базово-развивающий блок. Втягивающий блок. Блок активного отдыха. Адекватность главным соревнованиям. Построение тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки.

Комплексный контроль в волейболе. Функция контроля. Педагогический контроль. Медико-биологический контроль. Психологический контроль.

Организация и проведение соревнований. Виды (варианты) волейбола. Игра полными составами. Игра неполными составами. Игра на время. Игра с ограничением в счете. «Пляжный волейбол». Мини-волейбол. Лесной и парковый волейбол. Волейбол без рук. «Положение о соревновании» и способы его проведения. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

- уметь:

Владеть приемами игры.

Владеть тактическими действиями.

Обучать навыкам игры в волейболе.

Развивать физические качества и способности.

Организовывать и проводить соревнования по волейболу.

Самостоятельная работа

Судейство соревнований по волейболу. Заявка. Протесты.

Тема 2. Группа легкоатлетических упражнений

Студент должен:

- знать:

Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика. Циклические и ациклические виды. Ходьба, беговые виды. Основы техники бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, в высоту.

Обучение легкоатлетическим упражнениям. Методы обучения. Методы обеспечения наглядности. Методы непосредственной помощи. Методы практического выполнения. Способы и приемы обучения спортивной технике. Оценка правильности выполнения, исправление ошибок.

Особенности тренировочного процесса легкоатлетов.

Управление процессом подготовки легкоатлетов. Средства и методы подготовки. Принципы. Виды подготовки легкоатлета.

Педагогический контроль в легкой атлетике. Содержание и методы педагогического контроля.

Методика и организация отбора легкоатлетов. Этапы отбора.

Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школы. Внеклассные занятия легкой атлетикой в школе.

- уметь:

Применять многообразие методов обучения.

Вносить коррективы в тренировочный процесс легкоатлетов.

Проводить внеклассные занятия по легкой атлетике в группе, школе, колледже.

Самостоятельная работа

Легкая атлетика в учебных и не учебных занятиях в СПО.

Тема 3. Спортивное плавание

Студент должен:

- знать:

Характеристика плавания как вида спорта.

Специфика спортивного плавания. Особенности соревнований и тренировки, техники и тактики. Успешность соревновательной деятельности – факторы. Упражнения на суше и на воде. Средства специализированной направленности. Дистанционное плавание. Интервальный метод плавания. Техника спортивных стилей.

Обучение навыкам плавания с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта, специфики спортивного плавания, правил соревнований. Обучение спортивной технике плавания. Обучение тактике

плавания. Развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный метод).

Управление процессом подготовки пловцов. Характеристика процесса управления в плавании. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности пловцов. Планирование в системе тренировки пловцов. Тренировочные нагрузки.

Комплексный контроль в плавании. Переносимость нагрузок. Оценка спортивно-технического мастерства. Учет и анализ проделанной работы. Соревновательная нагрузка.

Организация и проведение соревнований, судейство. Классификация соревнований по плаванию. Спортивные виды плавания. Положения о соревнованиях и способы их проведения.

- уметь:

Применять разновидности стилей плавания.

Планировать тренировочный процесс пловцов.

Организовывать и проводить соревнования по плаванию и судейство.

Самостоятельная работа

Контрольные нормативы по физической подготовке пловцов (на суше и на воде). Роль плавания в физическом воспитании человека.

Тема 4. Виды лыжного спорта

Студент должен:

- знать:

Характеристика лыжного спорта. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт.

Способы передвижения на лыжах. Техника. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшовный ход. Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Основной вариант одновременного одношажного хода. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырёхфазный ход.

Обучение навыкам передвижения на лыжах (лыжные гонки).

Принципы тренировки в лыжном спорте. Принцип всесторонности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип постепенности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип повторности и непрерывности. Принцип цикличности. Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок. Принцип специализации. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип индивидуализации.

Требования к тренировочному процессу в лыжных гонках.

Перечень необходимых инструментов для качественной подготовки лыж.

- уметь:

Использовать способы передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа

Возможные ошибки в обучении лыжных ходов.

Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

Темы рефератов

1. Научно-исследовательская работа студента в системе подготовки специалиста физической культуры по виду спорта.
2. Причины ошибок в технике выполнения физических упражнений и пути их предупреждения.
3. Методика овладения учащимися двигательными умениями высшего порядка.
4. Система познавательной деятельности учащихся (студентов) на уроках в школе.
5. Формирование специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям учащихся в процессе игровой деятельности.
6. Сущность ловкости и методика ее развития (быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости) в различных видах спорта.
7. Обоснование урока как основной формы организации физического воспитания учащейся молодежи.
8. Личность специалиста физической культуры и возможности ее формирования в системе школа-колледж-школа.
9. Нравственное воспитание личности в системе занятий физическими упражнениями (умственное, эстетическое, трудовое).
10. Коммуникативно-организаторская деятельность специалиста физической культуры и возможности освоения ею студентами в процессе учебно-игровой деятельности.
11. Спортивная ориентация и отбор перспективных спортсменов.
12. Пути приобретения физкультурно-педагогических умений в процессе занятий спортом.
13. Мотивация физкультурно-педагогической деятельности тренера, педагога по виду спорта, условия ее формирования у будущих специалистов физической культуры.
14. Формирование индивидуального стиля деятельности тренера по виду спорта.

15. Современные подходы к оценке физической (технической, тактической, психологической) подготовленности спортсменов.
16. Современные подходы к организации тренировочной работы.
17. Моделирование спортивной тренировки.
18. Построение тренировочного процесса в различные возрастные периоды с учетом соревновательной деятельности.
19. Особенности проведения различных форм занятий.
20. Прогнозирование надежности соревновательной деятельности спортсменов.

Примерные вопросы к зачету по дисциплине «СПС»

1. Критерии технического мастерства спортсмена.
2. Критерии тактического мастерства спортсменов.
3. Критерии физической подготовки спортсменов.
4. Психические качества в структуре соревновательной деятельности спортсмена.
5. Установка на игру (соревнование, старт), ведение игры, разбор игры (соревнований, старта).
6. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
7. Физическая подготовка в процессе начального обучения спортивным навыкам.
8. Планирование, организация и проведение соревнований.
9. Задачи и содержание тренировочного процесса в подготовительном этапе.
10. Требования к педагогической деятельности современного тренера.
11. Методы обучения в виде спорта.
12. Структура учебно-тренировочного процесса.
13. Роль судьи в избранном виде спорта.
14. Спортивная стратегия и тактика
15. Задачи и содержание тренировочного процесса в соревновательном периоде.
16. Место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.
17. Требования к технике безопасности в виде спорта. Состояние спортивных сооружений, инвентаря, оборудования.
18. Организация процесса спортивной тренировки.
19. Правила соревнований и их значение.
20. Составные части тренировки.
21. Методы обследования соревновательной деятельности. Обработка полученных данных и анализ.
22. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
23. Задачи и содержание тренировочного процесса в переходном периоде.

24. Характеристика основных средств восстановления.
25. Характеристика основных средств и методов спортивной тренировки.
26. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий в избранном виде спорта.
27. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по виду спорта.
28. Характеристика тренировочных нагрузок.
29. Начальный отбор для занятий видом спорта.
30. Тактическая подготовка.
31. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
32. Педагогический и врачебный контроль на занятиях.
33. Характеристика технической подготовка в системе тренировки.
34. Подготовительные и подводящие упражнения при обучении.
35. Принципы спортивной тренировки.
36. Дозирование нагрузок в разные возрастные периоды.
37. Методы спортивной тренировки.
38. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

