

Рабочая программа



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.2/06

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова
кафедра Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов специальности– 050108 Физическая культура и спорт

Павлодар

Лист утверждения к рабочей
программе дисциплины,
разработанной на основании
государственного
общеобязательного стандарта
образования специальности и
типового учебного плана



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.1/07

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

_____ Н.Э. Пфейфер
«___» _____ 200__ г.

Составитель: старший преподаватель Фербер Е.А.

кафедра Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов специальности 050108-Физическая культура и спорт__

Рабочая программа разработана на основании Государственного общеобязательного
стандарта Республики Казахстан 5.08.258 – 2006 специальности 050108-Физическая культура
и спорт, типового учебного плана и утверждена на заседании Учёного совета ПГУ им.
С. Торайгырова «___» _____ 200__ г., протокол №___

Рекомендована на заседании кафедры «___» _____ 200__ г. Протокол №___

Заведующий кафедрой _____ Ю.А. Мастобаев
(подпись)

Одобрена учебно - методическим советом факультета Химические технологии и
Естествознание «___» _____ 200__ г. Протокол №___

Председатель УМС _____ У.Д. Буркитбаева
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета _____ К. К.Ахметов «___» _____ 200__ г.

ОДОБРЕНО ОПиМО

Начальник ОПиМО _____ А.А. Варакута «___» _____ 200__ г.

1 Цели и задачи дисциплины

Цель курса: Основная цель управления спортивной подготовки в избранном виде спорта, приспособления всей системы подготовки спортсмена к его индивидуальным возможностям и особенностям, постановка реальной цели, подготовки, реальных перспективных и текущих

Задач; определение методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно-тренировочного процесса в режиме, оптимальном для данного спортсмена.

Задачи обучения дисциплины «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта»:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности;
- обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых коррективов в планировании.

Студент должен знать:

- планирование тренировочным процессом на четыре года;
- теоретические и практические основы управления;
- применение вспомогательных средств тренировочных процессов;
- применение навыков и умений к научно-исследовательской работе, методическим основам контроля и управления спортивной подготовкой;
- формирование психического состояния, при котором спортсмены могут в полной мере использовать свою функциональную подготовленность для реализации в соревновании максимального результата; противостоять факторам, оказывающим негативное влияние.

Студент должен уметь:

- планировать на один год, четыре года;
- осуществлять текущее планирование тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- планировать нагрузку, опираясь на модельные характеристики;
- анализировать, в ходе выполнения упражнений, и корректировать технику и тактику, определенную для данного этапа подготовки;
- осуществлять анализ динамики роста подготовленности спортсмена;
- осуществлять врачебный контроль, самоконтроль спортсмена в течение всего периода тренировок.

2 Пререквизиты

Теория и методика физического воспитания; общая физиология человека; возрастная физиология человека; анатомия; основы спортивной морфологии; педагогика физической культуры; психология физической культуры.

По окончании курса предусмотрена сдача экзамена.



3. Содержание дисциплины.

3.1. Тематический план дисциплины (з/о на базе СПО, ВПО)				
№	Наименование разделов тем	Кол-во часов		
		Лекция	практика	СРС
1	Цели, задачи, объект, предмет дисциплины.	1		
2	Понятие о системах управления.	1		5
3	Теоретические и практические основы управления.	1		5
4	Планирование и его виды.	1		8
5	К О Н Т Р О Л Ь Э Ф Ф Е К Т И В Н О С Т И П О Д Г О Т О В К И П О С О С Т О Я Н И И П О Д Г О Т О В	1	10	

ле н н ос ти .				
6	Модельные характеристики подготовленности.	1	1	10
7	Этапный, оперативный, текущий контроль.		1	10
8	Анализ динамики.		1	10
9	Коррекция подготовки.		1	10
10	Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта	1	1	10
	Итого:	90	6	6
				78

3.2 Содержание теоретического курса

Тема № 1 Цель, задачи, объект, предмет дисциплины:

- цель дисциплины;
- задачи дисциплины;
- планирование тренировочного процесса.

Тема № 2 Понятие о системах управления:

- планирование многолетней тренировки;
- отбор;
- обучение;
- тренировка;
- спортивное совершенствование.

Тема № 3 Теоретические и практические основы управления:

- теоретическая подготовка;
- анализ тренировочного процесса;
- применение вспомогательных средств.

Тема № 4 Планирование и его виды:

- перспективное планирование;
- годовое планирование;
- текущее планирование.

Тема № 5 Модельные характеристики подготовленности:

- модельная характеристика подготовки волейболистов;
- модельная характеристика подготовки лыжника-гонщика;
- модельная характеристика подготовки спортсменов, занимающихся тэквандо.

Тема № 6 Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта:

- технические элементы в избранном виде спорта;
- тактические элементы в избранном виде спорта.

3.3 Содержание практического курса

Тема№1. Контроль эффективности подготовки по состоянию подготовленности:

- функциональная подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интеллектуальная подготовка.

Тема№2. Модельные характеристики подготовленности:

- подготовленность волейболистов;
- подготовленность лыжников-гонщиков;
- подготовленность футболистов;
- тэквандо, борцов.

Тема№3. Этапный, оперативный, текущий контроль:

- оценка переносимости нагрузки;
- сравнительный анализ занятий;
- оценка физического состояния организма;
- оценка физических качеств;
- самоконтроль;
- врачебный контроль.

Тема№4. Анализ динамики:

- срочный тренировочный эффект;
- кумулятивный тренировочный эффект.

Тема№5. Коррекция подготовки:

- макроциклы;
- микроциклы.

Тема№6. Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта:

- техника в избранном виде спорта;
- тактика в избранном виде спорта.

3.3 Содержание СРС (з/о на базе СПО, ВПО)

№	Виды СРС	Форма отчетности	Вид контроля	Объем в часах
1	Конспектирование источников	Конспект	Доклад, защита	18

	литературы по теме			
2	Подготовка к семинарским занятиям, выполнение домашних занятий	Рабочая тетрадь, конспект	Участие на занятии	15
3	Изучение материала, не вошедшего в содержание аудиторных занятий	Отчет	Доклад	20
4	Подготовка к контрольным мероприятиям	тестирование	РК1, тестирование	25
Всего				78

Темы, предлагаемые для самостоятельного обучения:

Тема 1. Понятие о системах управления.

Травматизм на тренировках.

Рекомендуемая литература: [4] 144-145 стр., [5] 169-170 стр.

Тема 2. Теоретические и практические основы управления.

Восстановление в тренировочном процессе.

Рекомендуемая литература: [6] 170-175стр.

Тема 3. Планирование и его виды.

Роль тренера в учебном, воспитательном и тренировочном процессе.

Рекомендуемая литература [3] 15-51 стр.

Тема 4. Контроль эффективности подготовки по состоянию подготовленности.

Утомление и переутомление в тренировочном процессе.

Рекомендуемая литература: [3] стр. 249-251

Тема 5. Модельные характеристики подготовленности.

Составление планов подготовки на примере игровых и индивидуальных видов спорта.

Рекомендуема литература: [3] 162-186 стр.

Тема 6. Этапный оперативный, текущий контроль.

Методы исследования физических качеств гибкости, ловкости, скорости.

Рекомендуемая литература [3]- 186-193 стр.

Тема 7. Анализ динамики.

Графический анализ контроля по выполнению физических нагрузок.

Рекомендуемая литература: [3] 193-205 стр. [6] 8-20 стр., 131-132 стр.

Тема 8. Коррекция подготовки.

Составление планов в форме графиков на неделю, месяц.

Рекомендуемая литература: [3] 121-125 стр

Тема 9. Совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта.

Воспитание выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.

Рекомендуемая литература: [3] 142-206 стр

Литература

Основная

1. Андриюшин, И.Ф., Горский А.Н.. Учебно – методическое пособие, правила соревнований – Алматы: 1998
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997
3. Вайцеховский С.М, Книга тренера Москва: ФиС 1971
4. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов – Ленинград: Медицина, 1986
5. Железняк Ю.Д., Ю.Н. Клещев, Чехов О.С. . Подготовка энных волейболистов – Москва: ФиС, 1967
6. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А.. Волейбол у истоков мастерства – Москва: 1998

Дополнительная

9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист – Москва: ФиС, 1988

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – Москва: ФиС, 1977
11. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Медицина, 1987
12. Хринков А.Г. Физиология и гигиена человека – Алматы: 1975