

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «**Теория и практика физической культуры и спорта**»

**Методические указания и задания для выполнения**

**контрольной работы**

**по дисциплине**

**«Теория и методика избранного вида спорта»**

(для студентов 2 курса заочной формы обучения, 3 семестр)

Составитель: к.п.н., доцент Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону

2020

**АННОТАЦИЯ**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» студентами является формирование знаний по общетеоретическим вопросам подготовки спортсменов и совершенствование двигательных умений и навыков, а также приобретение способности направленного использования разнообразных средств избранного вида спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- приобщить к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- сформировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;

- научить планировать тренировочный процесс в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся, внесение корректив в тренировочный процесс;

- формировать качества, необходимые в педагогической деятельности.

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (Б.3.Б.13) относится к профессиональному циклу, базового раздела ООП.

Связь с предшествующими и последующими дисциплинами (модулями, практиками, научно-исследовательской работой (НИР) в соответствии с ОПОП.

Для изучения данной дисциплины на 2 курсе необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: Анатомия человека, Физиология человека, Физическая культура, Педагогика, Психология, Биомеханика.

**ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»**

Для студентов заочной формы обучения

По направлению 49.03.01. – «Физическая культура»,

профиль «Спортивная тренировка»

**Вариант** контрольной работы выбирается из таблицы 1.

**Объём** контрольной работы должен составлять не менее 10 печатных страниц.

**Шрифт** – Times New Roman, размер – 14, интервал – 1,5.

**Поля:** верхнее и нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

**Образец титульного листа** прилагается.

Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

**Структура контрольной работы**.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпос-ледняя цифра зачётной книжки | Последняя цифра зачётной книжки | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Номера заданий | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

**Темы контрольных работ:**

1. История возникновения видов спорта.

2. История и развитие избранного вида спорта.

3. Современное развитие видов спорта.

4.Международные связи федераций по видам спорта.

5.Терминология в спорте. Способы образования терминов. Правила сокращения.

6. Запись упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений.

7.Структура и классификация упражнений видов спорта. Принципы структурной классификации движений.

8. Динамические упражнения как система. Периоды, стадии и фазы динамических упражнений. Подготовительные, основные, реализующие и завершающие действия упражнений.

9.Элементы статики и кинематики упражнений. Основы техники базовых элементов.

10.Работоспособность спортсмена: ее сущность и разновидность. Средства ее оценки и способы измерения. Физические качества, как частное проявление работоспособности.

11.Психологическая подготовка в видах спорта.

12.Формирование интереса к занятиям, развитие личностных и волевых качеств, учет свойств нервной системы.

13.Регулирование психической напряженности, психология обучения, психология готовности к соревнованиям, психодиагностические методы,

14.Тактическая подготовка в видах спорта

15.Структура процесса обучения упражнениям.

16.Роль тренера в тренировочном процессе.

17.Физическая подготовка и её теоретические основания.

18.Виды подготовки, средства (содержание) подготовки, методы, средства контроля и оценки физической подготовленности.

19.Определение понятий ОФП. Содержание ОФП на различных этапах подготовки.

20.Методы развития физических качеств и средства их оценки.