

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 практика спортивной подготовки»**

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

49.04.03 Спорт

программа магистратуры «Медико-педагогическое сопровождение спортивной подготовки и фитнеса»

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

Ростов-на-Дону

2022

**АННОТАЦИЯ**

Целью освоения дисциплины ««Теория и практика спортивной подготовки» 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 практика спортивной подготовки» 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 ннеобходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: Анатомия человека, Физиология человека, Физическая культура, Педагогика, Психология, Биомеханика.

**ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**по дисциплине ««Теория и практика спортивной подготовки»**

**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. Проведение открытий и закрытий соревнований. Анализ документации, работы судьи.
2. Роль тренера в психологической подготовке спортсменов.
3. Задачи и этапы обучения в спорте. Программа обучения и факторы, определяющие ее содержание.
4. Планирование обучения (урок, этап начальной подготовки, планирование годичного цикла в группах начальной подготовки).
5. Проведение тренировочных занятий со спортсменами в группе начального обучения (составление конспекта занятия, факторы, определяющие программу обучения в спорте).
6. Проведение тренировочных занятий со спортсменами в учебно-тренировочной группе. Составление конспекта занятия. Факторы, определяющие программу обучения в спорте.
7. Особенности проведения тренировочных занятий со спортсменами мальчиками и девочками. Составление конспекта занятия. Факторы, определяющие программу обучения в спорте.
8. Планирование занятий с детьми в школе, оздоровительном лагере, ДЮСШ. Правила безопасности.
9. Обучение упражнениям детей.
10. Группы подготовки в ДЮСШ, документация, отбор.
11. Подвижные игры на занятиях ОФП (подбор игр с учетом возраста, пола).
12. Подвижные игры на тренировочных занятиях (подбор игр с учетом возраста, пола спортсменов, целей и задач занятий).
13. Применение современных технологий в тренировочном процессе.
14. Освоение технических элементов спортсменами.
15. Педагогическое наблюдение и экспертная оценка в работе тренера-преподавателя.
16. Методики проведения психологических тестирований в спорте, математико-статическая обработка данных тестирований.
17. Теория психологической подготовки: виды подготовки, средства и методы.
18. Формирование личности в видах спорта, предсоревновательная и соревновательная психологическая подготовка, командное взаимодействие.
19. Этапы психологической подготовки, планирование, методика и система контроля.
20. Методика организации научно-исследовательской работы и новые направления психологической подготовки.