Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Дьячков Виктор Алексеевич

Технологии спортивного мастерства

Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)

Новокузнецк

2020

Дьячков В.А.
Технологии спортивного мастерства: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / В.А.Дьячков. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
Зав.кафедрой Артемьев А.А.

В.А. Дьячков, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины 4
2. Разделы дисциплины 4
3. Содержание дисциплины 4
4. Тематика рефератов 5
5. Вопросы к экзамену 6
7. Рекомендуемая литература и электронные источники 9

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технологии спортивного мастерства» является формирование у обучающихся знаний о закономерностях, принципах и методах систем подготовки спортсмена, их роль и место в общей системе физической культуры и спорта, об отечественном и зарубежном опыте многолетней подготовки спортсменов, об организационной структуре профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Разделы дисциплины

1. Характеристика системы подготовки спортсмена.
2. Технология физической подготовки спортсмена.
3. Технико-тактическая подготовка спортсмена.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена.
6. Профилактика спортивного травматизма.
7. Структура тренировочного процесса.
8. Управление подготовкой спортсмена.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
2	Технология физической подготовки спортсмена.	Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики. Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.
4	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом. Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
6	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена.	Влияние внетренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта.
7	Профилактика спортивного Травматизма.	Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
8	Управление подготовкой спортсмена.	Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.

4. Тематика рефератов

1. Взаимосвязь двигательных качеств и компонентов структуры соревновательной деятельности.
2. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
3. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
4. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
5. Контроль за физическим состоянием и уровнем специальной тренированности спортсмена.
6. Управление тренировочным процессом во время соревнований.
7. Пути совершенствования тренировочного процесса на основе использования различного типа моделей соревновательной деятельности.
8. Проблемы периодизации тренировки.
9. Пути тактической подготовки в процессе тренировки

10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной деятельности.

11. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков спортсмена.

5. Вопросы к экзамену

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена.
2. Основные закономерности подготовки спортсмена.
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
4. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.
7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах.
8. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в циклических видах спорта.
9. Особенности методики формирования двигательных навыков в циклических видах спорта.
10. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
11. Особенности тактики и тактической подготовки в циклических видах спорта.
12. Особенности тактики и тактической подготовки в спортивных играх и единоборствах.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в видах спорта со сложной координацией движений.
14. Качества психики и направления психологической подготовки связанные со спецификой видов спорта.
15. Воспитание волевых качеств спортсмена.
16. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
17. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний отличающихся повышенной напряженностью.

19. Общая характеристика средств восстановления спортивной работоспособности.

20. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.

21. Спортивно-специализированный рацион питания в игровых видах спорта

22. Особенности спортивного травматизма в циклических видах спорта.

23. Особенности спортивного травматизма в игровых видах спорта.

24. Причины спортивных травм и профилактика травматизма

25. Первая доврачебная помощь при различных травмах.

26. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

27. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена.

28. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.

29. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.

30. Современные представления о периодизации спортивной тренировки. Теоретическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.

31. Структура и стратегия тренировки.

32. Тренировочные циклы.

33. Возрастные особенности построения тренировки.

34. Средства тренировки.

35. Динамика соотношения общефизической, специализированной и специальной подготовки.

36. Культурологические основы спортивной деятельности.

37. Структуры, механизмы, энергообеспечение и режимы мышечных сокращений.

38. Факторы быстроты и силы.

39. Методика и средства скоростно-силовой тренировки.

40. Техника безопасности при силовых упражнениях.

41. Факторы функциональной подготовленности.

42. Значимость эффективного потребления кислорода.

43. Аэробное энергообеспечение движений.

44. Функциональные системы и их развитие в процессе спортивной деятельности.

45. Факторы, средства и методы развития выносливости.

46. Критерии аэробного энергообеспечения движений.

47. Зоны мощности и интенсивности физических нагрузок.

48. Значимость координации в спортивной деятельности.

49. Структуры и механизмы нервно-мышечной регуляция движений.

50. Факторы, влияющие на координацию движений.

51. Методика технико-тактической подготовки.

52. Причины и предупреждение двигательных ошибок.

53. Повышение надёжности движений.

54. Взаимосвязь быстроты, силы и выносливости.

55. Структуры, механизмы и энергообеспечение, обеспечивающие повышение скоростно-силовой выносливости.

56. Противоречия в аэробном и анаэробном энергообеспечении работы.

57. Значимость психических процессов в преодолении экстремальных физических нагрузок.

58. Преодоление противоречий в развитии скоростно-силовой выносливости.

59. Средства и методы повышения скоростно-силовой выносливости.

60. Критерии достаточности физических нагрузок.

61. Утомление и восстановление: структуры, механизмы, энергообеспечение.

62. Подходы к преодолению утомления: психологические и биологические аспекты.

63. Требования к восстанавливающим тренировкам.

64. Особенности спортивного питания.

65. Фармакологическая поддержка спортсмена: предпосылки, условия, средства и методы.

66. Физиотерапевтические процедуры: массаж, сауна и другие.

67. Теоретическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.

68. Структуры, механизмы, энергообеспечение и режимы мышечных сокращений.

69. Влияние силовых упражнений на развитие физических качеств и двигательных умений и навыков.

70. Внетренировочные и внесоревновательные факторы. дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. – Текст : непосредственный

2. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под науч. ред. В. Н. Люберцева. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 96 с. – (Серия :Университеты России). – ISBN 978-5-534-07625-7. – URL: https://biblio-online.ru/book/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov-441488. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. – 2-е изд. ; стер. – Москва: Академия, 2008. – 335 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 9785769550461 . – Текст: непосредственный.

4. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, [и др.] ; отв. ред. В. В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 209 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-07484-0. – URL: https://biblio-online.ru/book/sportivnaya-metrologiya-437252. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.