

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна

Должность: проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.04.2024 11:31:02

Уникальный программный ключ:

0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11e6bb13e945d4a4831fda564069

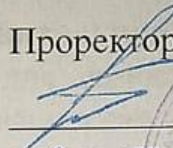
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

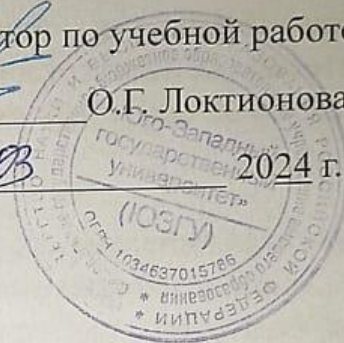
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе


О.Г. Локтионова
«28» 03 2024 г.



ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические рекомендации к практическим занятиям по направлению
подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа)
«Управление в области физической культуры и спорта»

УДК 378

Составитель: С.В. Токарева

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева. - Курск, 2024. - 53 с.

Методические рекомендации содержат основные направления научных исследований в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также задания для подготовки к практическим занятиям и закрепление материала по курсу дисциплины «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности».

Предназначены для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Управление в области физической культуры и спорта»).

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 28.03 Формат 60x84 1/16.
Уел. печ. л. 3,08. Уч.-изд. л. 2,789. Тираж экз. 100 Заказ 217 Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Цель курса	4
Задачи изучения дисциплины	5
Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы	6
Содержание дисциплины, структурированное по темам	10
Перечень учебно-методического обеспечения при подготовке к практическим занятиям по дисциплине	14
Вопросы для дискуссии на практических занятиях	16
Проблемные задачи и задания	36
Экзаменационные вопросы.....	43
Библиографический список.....	47

ВВЕДЕНИЕ

В высшей школе обучающийся должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» являются практические занятия. Практическое занятие представляет собой систематическое, последовательное изложение преподавателем и студентами учебного материала, как правило, теоретико-практического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель практического занятия – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Практические занятия позволяют дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев практическое занятие выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только преподаватель может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи практических занятий заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не

получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Основной **целью курса** является формирование у обучающихся комплексного представления о путях достижения вершин профессиональной деятельности в соответствии с профильной направленностью в области физической культуры, спорта и образования, показать в современном аспекте состояние и наиболее актуальную проблематику физической культуры и спорта как многоаспектных объектов достижения вершин профессионализма в процессе творческой деятельности для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной деятельности, а также формирование профессиональных компетенций магистра, связанных с управлением тренировочным процессом, на основе знаний специфических принципов и положений теорий кондиционной и спортивной подготовки, а также закономерностей адаптационных процессов, возрастных особенностей организма спортсменов и сенситивных периодов развития физических качеств.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- приобретение студентами профессиональных знаний и понимания сущности кондиционной и спортивной тренировки на этапах многолетнего тренировочного процесса;
- формировать умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детскоюношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- формировать умение давать правильную оценку физическим способностям и функциональному состоянию занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции;
- обеспечить применение усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, практической и самостоятельной работе.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-3	Способен организовать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Выработывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели.	Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов.	Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

			<p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p>УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон.</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
		<p>УК-3.4 Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных</p>

		<p>разработанным идеям.</p>	<p>жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
		<p>УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды.</p>	
<p>УК-6</p>	<p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.</p>	<p>Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими</p>

			технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в</p>

			<p>профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
ПК-1	Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации	ПК-1.1 Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	<p>Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		ПК-1.2 Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной</p>

			<p>нагрузки и обеспечения работоспособности. Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p>ПК-1.3 Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
<p>ПК-2</p>	<p>Способен осуществлять руководство и управление физкультурно-</p>	<p>ПК-2.1 Осуществляет работу с финансово-хозяйственной документацией</p>	<p>Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового</p>

	спортивной деятельностью		<p>образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p>ПК-2.2 Планирует и контролирует реализацию мероприятий по комплексному обеспечению подготовки спортсменов</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной</p>

			нагрузки и обеспечения работоспособности.
		ПК-2.3 Руководит финансово-хозяйственной и правовой деятельностью организации в области физической культуры и спорта	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Построение, содержание организация учебно-тренировочного процесса	Характеристика различных уровней физической подготовки, задачи подготовки. Основы построения процесса физической подготовки, закономерности: единства общей и специальной физической подготовки; систематичности и последовательности тренировочных нагрузок; постепенности наращивания тренировочных нагрузок;

		волнообразности динамики нагрузок; цикличности построения процесса ФП и принцип возрастной адекватности физических нагрузок.
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Средства, методы, методические приемы и методики. Тестирование отдельных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, выносливость). Комплексные программы тестирования физической подготовленности, принятые в разных странах.
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	Тренировочный урок (занятие) как основная организационная форма проведения тренировки. Общие закономерности построения тренировочных занятий. Варианты построения тренировочных занятий (избирательной или комплексной направленности, с параллельным и последовательным решением поставленных задач). Основные компоненты тренировочного воздействия. Величина тренировочной нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха. Комплексность и последовательность. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности. Технология планирования тренировочных нагрузок.
4	Построение спортивной тренировки в мезо-мезомакроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки Микроциклы	Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов. Мезоциклы - как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса;

		<p>определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов. Макроциклы. Закономерности развития спортивной формы. как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки</p>
5	<p>Контроль и коррекция спортивной подготовки</p>	<p>Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.</p>

6	Проведение научного исследования.	Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций. Разработка собственного диагностического инструментария для решения поставленных задач (анкета или план устного опроса, или модификация методики, схема/протокол наблюдения и др.) (или детальное обоснование выбора методик исследования). Представление результатов исследования в форме научной публикации и (или) выступления с докладом на научно-практических мероприятиях (кафедры, СНО, научной конференции). Разработка практических рекомендаций участникам и (или) «заказчикам» исследования, или рекомендаций в отношении последующих векторов решения научной проблемы в сфере физической культуры и спорта.
---	-----------------------------------	---

Практические занятия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Практические занятия

№ п/п	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса	12
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	12
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	12
4	Построение спортивной тренировки в микро- мезо- макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки	11
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	12
6	Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций	12
Итого		74

**Перечень учебно-методического обеспечения для работы
обучающихся по дисциплине**

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса	УК-3	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-7	Согласно таб. 7.2
2	Принципы развития и оценки отдельных физических качеств	ПК-1	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок	ПК-2	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-10	Согласно таб. 7.2
				Темы рефератов	1-5	
4	Построение спортивной тренировки в микро- мезо- макроциклах в	УК-6	Практическое занятие, СРС	БТЗ	1-20	Согласно таб. 7.2

	зависимости от этапов многолетней подготовки					
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	УК-6	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Проведение научного исследования. Представление и интерпретация результатов научного исследования Разработка практических рекомендаций	ПК-1	Практическое занятие, СРС	Контрольные вопросы	1-15	Согласно таб. 7.2
				Темы рефератов	1-6	

БТЗ – банк вопросов и заданий в тестовой форме.

Контрольные вопросы для дискуссии на практических занятиях

Контрольные вопросы по разделу (теме) №1: «Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса»

1. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий.
2. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
3. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
4. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
5. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
6. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
7. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

Тест по разделу (теме) дисциплины №1. «Построение, содержание и организация учебно-тренировочного процесса»

1. Укажите последовательность этапов процесса обучения физическим упражнениям

- а) совершенствование физического упражнения;
- б) ознакомление с физическими упражнениями;
- в) применение навыков физического упражнения;

- г) выявление причин двигательных ошибок;
- д) разучивание физического упражнения.

2. Укажите частную задачу обучения, характерную для первого этапа обучения

- а) упрочнение сформированного навыка;
- б) создание представления об упражнении;
- в) обучение ритму действия;
- г) выявление индивидуальных особенностей телосложения;
- д) достижение слитности фаз.

3. Укажите частную задачу, характерную для второго этапа обучения

- а) устранение сопутствующих, лишних движений;
- б) обеспечение общего представления об изучаемом упражнении;
- в) упрочение сформированного навыка;
- г) уточнение деталей техники;
- д) обучение основному варианту техники.

4. Укажите частную задачу обучения, характерную для третьего этапа обучения физическим упражнениям.

- а) устранение грубых ошибок;
- б) формирование умений высшего порядка;
- в) овладение основной техникой;
- г) формирование навыка в основном варианте;
- д) стабильное выполнение упражнения в различных условиях

5. Укажите частную задачу, характерную для четвертого этапа обучения физическим упражнениям

- а) совершенствование деталей техники;
- б) стабильное выполнение основы техники;

- в) обучение слитному выполнению упражнения;
- г) стабильное выполнение упражнения в различных условиях;
- д) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение упражнения или его значительное искажение.

Контрольные вопросы по разделу (теме) №2: «Принципы развития и оценки отдельных физических качеств»

1. Тренировочное занятие – основная форма подготовки спортсмена.
2. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды.
3. Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.
4. Проблема переноса физических качеств.
5. Структурная характеристика выносливости и определение ее видов и разновидностей. Основные компоненты выносливости (силы) и их уровень на различных дистанциях (в различных условиях).
6. Структурная характеристика силы, определение ее видов и разновидностей.
7. Структурная характеристика ловкости, определение ее видов и разновидностей.
8. Структурная характеристика быстроты, определение ее видов и разновидностей.
9. Структурная характеристика гибкости, определение ее видов и разновидностей.
10. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС

Тест по разделу (теме) дисциплины №2. «Принципы развития и оценки отдельных физических качеств»

1. Физические качества – это:
 - 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные (физические) способности – это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют: 1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами единой спортивной классификации; индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

5. *Сила – это:*

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. *Абсолютная сила – это:*

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. *Относительная сила – это:*

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

8. *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;

- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

9. *Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростью одиночного движения;
- 3) скоростными способностями;
- 4) быстротой движения.

10. *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

11. *Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?*

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

12. *Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:*

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

13. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

14. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

15. Мерилом выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

16. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

17. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

18. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

19. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

20. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

21. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока; 4) в заключительной части урока.

22. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

23. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения

Контрольные вопросы к разделу (теме) №3: «Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).
2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).
3. Основные подходы к определению понятий «физическая тренировка» и «тренированность».
4. Виды и критерии тренированности.
5. Волевая регуляция деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе.
6. Учет гендерных различий в учебно-тренировочном процессе.
7. Влияние психологических особенностей общения с тренером и товарищами по команде на результативность.
8. Педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.
9. Структура тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части тренировки.
10. Характеристика, содержание, физиологическое обоснование подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
12. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
13. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.

14. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.

15. Классификация зон интенсивности тренировочных нагрузок.

16. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.

17. Виды утомления. Утомление и восстановление при напряженной мышечной работе.

18. Восстановление (текущее и отставленное). Перетренировка. Основные требования, предъявляемые для предупреждения перетренировки в спортивную тренировку.

19. Адаптация. Виды адаптации в спортивной тренировке. Эффективные условия адаптации.

20. Понятие принципа суперкомпенсации в спортивной тренировке. Стадии, фазы. Особенности дозирования нагрузки с учетом фаз.

Рефераты к разделу (теме) №3: «Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их назначение (структура).

2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).

3. Варианты построения годичной тренировки.

4. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.

5. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.

6. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.

7. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов 32 подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.

Тест по разделу (теме) дисциплины №3. «Требования к учебно-тренировочному занятию. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок»

1. Нагрузку можно изменять:

- 1) Количеством повторений одного и того же упражнения;
- 2) Увеличением амплитуды движений;
- 3) Упрощением условий выполнения упражнений;
- 4) Всем перечисленным.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 1) Утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- 2) Продолжительностью выполнения двигательных действий;
- 3) Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 4) Достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

3. Чем определяется объем нагрузки:

- 1) Количеством выполненных упражнений, временем, километражем;
- 2) Показателями темпа, скорости движений, ускорением;
- 3) величиной частоты сердечных сокращений.

4. Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

1 – затраты времени на занятие, 2 – темп и скорость движения, 3 – километраж преодоленного расстояния, 4 – частота сердечных сокращений, 5 – количество выполненных упражнений.

1) 1,3;

2) 2,4;

3) 3,5;

4) 1,2,3,4,5

Тестовые задания по разделу (теме) №4. «Построение спортивной тренировки в микро- мезо-макроциклах в зависимости от этапов многолетней подготовки»

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;

б) наивысший уровень развития физических качеств;

в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, подготовительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный, соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

3. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годичного тренировочного процесса называются:*

- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.

4. *Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:*

- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.

5. *Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:*

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) ловкость

6. *В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировки*

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) гибкость

7. *С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:*

- а) объем нагрузки;

- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки

8. *Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований*

- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объемом технической подготовленности (общий и соревновательный)

9. *Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его*

- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

10. *В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:*

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

11. Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из нижеперечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?

- а) цели и задачи соревнований
- б) сроки и место проведения соревнований
- в) руководство проведением соревнований
- г) требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения
- д) условия подведения итогов
- е) условия финансирования
- ж) все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях

12. Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из нижеперечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

- а) профсоюзные
- б) армейские
- в) коллективов физической культуры
- г) соревнования с параллельным зачетом

13. Ниже приводится классификация соревнований по особенностям системы зачета в соревновательной деятельности. Какой из нижеперечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

- а) личные
- б) командные
- в) лично-командные
- г) отборочные

14. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

15. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой; г) нагрузкой.

16. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

17. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

18. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

19. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

20. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные.

Контрольные вопросы к разделу (теме) №5: «Контроль и коррекция спортивной подготовки»

1. Проблема определения результата соревновательной деятельности в современном спорте.

2. Проблема построения стратегии и тактики соревновательной деятельности в условиях современной соревновательной практики.

3. Проблема повышения эффективности техники в спорте высших достижений.

4. Структура соревновательной деятельности в современном спорте.

5. Проблема рациональной подготовки спортсменов в свете современных аспектов теории адаптации Тест к разделу (теме) дисциплины

№6. «Контроль и коррекция спортивной подготовки»

1. Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

3. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная физкультурно-спортивная работа в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

4. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждом занятии; 4) контрольные упражнения (тесты):

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) общий план работы по физическому воспитанию.

5. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощьюконтроля.

Вставка-ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАЧИ И ЗАДАНИЯ

Умение пополнять собственные специальные знания

➤ На основе анализа изученного материала составить комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости для обучающихся различных групп подготовки (по заданию преподавателя).

➤ Используя специальную литературу и исходя из задач программы, подготовленности занимающихся, разработать содержательную основу плана-конспекта занятия или его фрагментов (по заданию преподавателя для учащихся различного возраста и пола)

Умение определять конкретные цели подготовки

➤ Исходя из общих образовательных задач, определить частные задачи обучения и последовательность их решения.

➤ Исходя из частных задач обучения, определить средства и нагрузку для различных этапов подготовки.

➤ Исходя из уровня физической подготовленности занимающихся, при подготовке к обучению конкретному элементу определить задачи предварительного развития необходимых физических качеств.

➤ Исходя из конечных планируемых программой результатов обучения, определить текущие задачи технической подготовки.

Умение анализировать ход занятий и учебного процесса в целом.

➤ Выполнить анализ техники безопасности, своевременность оказания и правильность исполнения помощи и страховки занимающихся.

Умение анализировать объект деятельности, его состояние и изменения происходящие с ним

➤ Определить правильность выбранной нагрузки (объема и интенсивности) для занимающихся различного возраста, пола и

подготовленности (фиксация ЧСС, моторной плотности, трудности и ее составляющих).

- Провести врачебно-педагогический контроль.
- Провести анализ физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся.
- Определить уровень работоспособности на различных этапах подготовки.

Умение добывать новые знания по избранному виду спорта

- Просмотр и анализ видеозаписей соревнований с целью пополнения знаний о содержании и тенденциях развития избранного вида спорта.
- Анализ современных литературных источников, спортивным видам и оздоровительным видам и написание рефератов по заданию преподавателя.
- Посещение практических занятий, проводимых преподавателями кафедры, вневузовских форм организации с целью пополнения практических знаний и опыта будущей профессиональной деятельности.
- Беседы с преподавателями с целью получения необходимой информации при возникновении трудностей, связанных с подготовкой к практическим занятиям, учебной практике.

Умение изучать и обобщать передовой опыт других педагогов

- Анализ методики проведения занятия (друг у друга).
- Проанализировать эффективность применяемых для решения задач занятия методов и методических приемов.
- Проанализировать эффективность применяемых способов организации учебной деятельности занимающихся.
- На основе анализа учета посещаемости занятий и личных достижений занимающихся, осуществить коррекцию плана работы.

- Выявление ошибок и причин их возникновения при проведении занятия и его фрагментов (по каждой из изучаемых тем).
- Анализ применяемых в уроке коммуникативных умений, возникающих в процессе общения с занимающимися трудностей и их причин.
- Анализ литературных источников с целью обобщения передового опыта педагогов и написание рефератов по заданию преподавателя.

ЗАДАНИЯ С ПРОБЛЕМНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера;
- 2) неопределенный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопределенных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для

решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1-3 раза.

Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте:

- 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;
- 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты).

Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание:

- 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел;
- 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 4 (методика воспитания быстроты).

В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация № 5 (методика воспитания быстроты).

Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Проблемная ситуация № 6 (методика воспитания быстроты).

Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация № 7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.).»

Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости.

Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки

выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны – от 2-3 до 4-12 мин.

Проблемная ситуация № 8. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».

2. Сущность и функции спорта. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).

3. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.

4. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.

5. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.

6. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.

7. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.

8. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.

9. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.

10. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.

11. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.

12. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.

13. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.

14. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке

15. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

16. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.

17. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.

18. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.

19. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.

20. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.

21. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.

22. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.

23. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.

24. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.

25. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.

26. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.

27. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.

28. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.

29. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.

30. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.

31. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.

32. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.

33. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок. 34. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.

35. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.

36. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне. 37. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

38. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.

39. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годовых и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.

40. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.

41. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.

42. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.

43. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.

44. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

45. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 1056 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
7. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
8. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с.
9. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. Побыванец. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.

10. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.

11. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

12. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: ЮгоЗап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

13. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

14. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

15. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.

16. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

17. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго- Западный государственный университет; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25с.

18. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный

государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

19. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

20. Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».