

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики физической культуры и педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория спорта (в том числе детско-юношеского)»

образовательной программы по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

по профилю подготовки – *Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании*

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель.

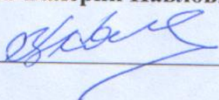
Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

Копаев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и педагогики
Копеев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент

 (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виолетта Викторовна

 (подпись)

Рецензенты:

Кошкарев Леонид Тимофеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Карпенков Ю.П., председатель федерации велосипедного спорта Псковской области, мастер спорта, Заслуженный тренер РФ

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является составной частью рабочей программы дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)». Он предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися запланированных результатов обучения. Соответствующий раздел включает в себя перечень компетенций, показатели и критерии их оценивания на этапе изучения дисциплины и в ходе промежуточной аттестации, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем сформированности, а также методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, содержащие конкретный перечень вопросов и заданий, находящихся в органическом единстве с содержанием рабочей программы дисциплины.

Проведённый анализ ФОС показал, что указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)», а также проверить степень сформированности умений и навыков (опыта), заявленных в результатах обучения в рабочей программе дисциплины. Особо следует отметить четкость формулировки вопросов и практических заданий, выносимых на промежуточную аттестацию.

Заключение: фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:
председатель федерации велосипедного
спорта Псковской области, мастер спорта,
Заслуженный тренер РФ
Телефон – 8911-394-16-27

19.11.2021



Ю.П. Карпенков

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензирование фонд оценочных средств (ФОС), входящий в содержание рабочей программы дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании. Он включает в себя перечень компетенций, показатели и критерии их оценивания на этапе изучения дисциплины и в ходе промежуточной аттестации, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем сформированности, а также методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, содержащие конкретные вопросы и задания в полной мере отражающие содержание рабочей программы дисциплины.

Из анализа ФОС следует, что его содержание позволяет объективно оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)», а также проверить степень сформированности умений и навыков (опыта), заявленных в результатах обучения в рабочей программе дисциплины.

На основании этого заключаю: предложенный фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



Л.Т. Кошкарёв

Подпись Л.Т. Кошкарёва удостоверяю.

Начальник отдела кадров
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



И.Г. Попланова

Оглавление

АННОТАЦИЯ	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	11
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3.1. Очная форма обучения.....	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	26
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	26
5.1.1. Очная форма обучения.....	26
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	31
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	33
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	37
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	37
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	37
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	38
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	39
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	39
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения	44
6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	46
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	49
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	51
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	52
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	52
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	52
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	53
7.3. Программное обеспечение.....	53
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	53
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	53
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	53
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	53
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	54
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	55

9.1. Очная форма обучения.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	57
Контрольные работы для обучающихся	57
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	63
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	66
Тексты/конспекты лекций	66
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	105
Электронный образовательный ресурс	105

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

Компетенция	Код профессионального стандарта, код трудовой функции (при наличии) и наименование трудовой функции, соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.	ОПК-1.1. Знает: <i>- положения¹ теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки;</i> <i>- концептуальные положения и требования к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>- цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том</i>

¹ ЗУНы, выделенные курсивом, установлены профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», основаны на ОТФ, соответствующих профессиональной деятельности выпускников

возраста.		числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; - возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. ОПК-1.2. Умеет: - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; - <i>разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта;</i> - реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; - применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; - анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в
-----------	--	--

		предметной области физической культуры и спорта; ОПК-1.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: - применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; - осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.
ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом. А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.	ОПК-2.1. Знает: - методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; - возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих

		<i>спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> ОПК-2.2. Умеет: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - <i>использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов;</i> ОПК-2.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: - применения технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.
ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом. А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.	ОПК-4.1. Знает: - средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; <i>положения психологии физической культуры и спорта</i> ОПК-4.2. Умеет: - подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; ОПК-4.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: - владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом. А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом.	ОПК-9.1. Знает: - особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта; ОПК-9.2. Умеет:

Дисциплина «Теория спорта (в том числе детско-юношеского)» относится к обязательной части Блока 1. В соответствии с учебным планом изучается при обучении на очной форме на 3 курсе (5 семестр). Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		<i>54*</i>	–	–	–	–	<i>54</i>	–	–	–
<i>В том числе:</i>										
<i>Лекции</i>		<i>26*</i>	–	–	–	–	<i>26</i>	–	–	–
<i>Семинарские занятия</i>		<i>18</i>	–	–	–	–	<i>18</i>	–	–	–
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>	<i>10</i>	–	–	–	–	<i>10</i>	–	–	–
	<i>из них в форме</i>	<i>–</i>	–	–	–	–	–	–	–	–

	практической подготовки								
Лабораторные работы	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация – экзамен	–	–	–	–	–	+	–	–	–
Самостоятельная работа обучающегося	54	–	–	–	–	54	–	–	–
В том числе:	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Курсовая работа	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Расчётно-графические работы	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Рефераты	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Письменные самостоятельные работы	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Изучение теоретического материала	32	–	–	–	–	32	–	–	–
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)	14	–	–	–	–	14	–	–	–
Подготовка к промежуточной аттестации	8	–	–	–	–	8	–	–	–
В том числе:	часы	108	–	–	–	108	–	–	–
	зачетные единицы	3	–	–	–	3	–	–	–

*Из 54 часов – 30 в активной и интерактивной формах.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Введение в теорию	4	–	–	–	6	10

	спорта						
2	Теория спортивных соревнований	6	2	—	—	8	16
3	Основы системы подготовки спортсменов	16	16	10	—	40	82
ИТОГО (в часах):		26	18	10	—	54	108

Конец аннотации

Темы и их краткое содержание (очная форма обучения)

Раздел 1. Введение в теорию спорта

Тема 1.1. Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.

Лекция № 1 (2 часа), (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Возникновение и состояние современного спорта. Конкретизация понятия «спорт» в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Детализация понятий: «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивные достижения», «система подготовки спортсмена», «спортивная тренировка», «школа спорта»; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Уточнение соотношения понятий «Спорт» и «Физическая культура». Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивной деятельности, спортивного совершенствования и оптимального построения системы подготовки спортсмена. Основная проблематика общей теории и методики спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики. Теория спорта как учебный курс; его содержание (сжатая характеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования.

Самостоятельная работа (2 часа)

Ознакомление с нормативными документами: содержание Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (по избранному и смежным видам спорта).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации: учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 1.2. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.

Лекция № 1 (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище, причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства. Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникационное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Обусловленность

состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. *Основные стороны и формы спортивного движения в обществе.* Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения. Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта («профессионально-супердостиженческий» спорт и «профессионально-коммерческий» спорт).

Самостоятельная работа (4 часа)

Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений. Побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношения. Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Многообразие видов спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации: учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

Раздел 2. ТЕОРИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 2.1. Сущность и формы спортивных соревнований

Лекция № 1-2 (4 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Различия собственно-спортивных и «субспортивных» соревнований. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом и способом проведения. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные, подготовительные, контрольные состязания т.д.).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей построения соревновательной деятельности, способов ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 2.2. Особенности соревновательной деятельности спортсмена

Лекция № 1 (2 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Направленность к высшим достижениям как фактор, определяющий структуру соревновательной деятельности. Спортивное состязание как высшее испытание физических и психических возможностей спортсмена. Специфический «эмоциональный фон» и стрессовые ситуации, возникающие в связи со спортивным состязанием. Пределные функциональные сдвиги, вызываемые им. Структура соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в спорте. Информационный аспект и характерные черты соревновательной деятельности

Самостоятельная работа (4 часа)

Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям). Технология анализа соревновательной деятельности. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсмена. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенностей построения соревновательной деятельности, способов ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта;

умения – анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов;

навыков и/или опыта деятельности – владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта.

2.3. Основы системы спортивных соревнований

Семинарское занятие № 1 (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Основные требования к оптимальному построению системы спортивных соревнований.

Самостоятельная работа (4 часа)

Основы планирования соревнований (научно-методические предпосылки). Разработка календаря спортивных соревнований по избранному виду спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; составление индивидуального календаря соревнований на этапе высшего спортивного мастерства.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями

и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности построения соревновательной деятельности, способов ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта.

умения – анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов;

навыков и/или опыта деятельности – владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта.

Раздел 3. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 3.1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена

Лекция № 1 (4 часа) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений принципа непрерывности в спортивной тренировке. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе. Соревновательно-соотнесенная цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Специфические средства и методы подготовки спортсмена. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика). Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»), их отличительные признаки и взаимосвязь. Нагрузка и отдых как компоненты спортивно-тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха в спортивно-тренировочном процессе. Оценка параметров тренировочной нагрузки в спорте.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Общепедагогические и другие средства и методы подготовки спортсмена. Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного

воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика); этические и методические условия их применения. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение в тренировочной и соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа (2 часа)

Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности построения соревновательной деятельности, способов ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта; средств и методов, сенситивных периодов развития физических качеств; факторов, повышающих функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положений психологии физической культуры и спорта;

умений – применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – применения методов анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 3.2. Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)

Семинарское занятия № 1-2 (4 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Техническая и тактическая подготовка спортсмена.

Семинарское занятия № 1

Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *технической подготовки* спортсмена и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Конкретизация знаний по методике спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков,

расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»).

Семинарское занятия № 2

Общие и частные задачи, решаемые в процессе *тактической подготовки* спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Методика спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды).

Самостоятельная работа (4 часа)

Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности.

Нравственное воспитание – ведущее начало в отечественной школе спорта. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена, средства и методы их направленного формирования, усиления и коррекции. Подходы к воспитанию у спортсменов высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям.

Интеллектуальная подготовка спортсмена, отвечающая требованиям спортивной деятельности. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.

Семинарское занятие № 3-4 (4 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Физическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

Семинарское занятие № 3

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена. Специфические задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в силовой подготовке в зависимости от специфики видов спорта; пути их решения. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.).

Воспитание скоростных способностей спортсмена. Специфические задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.).

Семинарское занятие № 4

Воспитание выносливости спортсмена. Специфика задач, решаемых в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости спортсмена; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

Направленное воздействие в процессе спортивной тренировки на отдельные морфофункциональные свойства спортсмена. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки. Проблемы коррекции осанки и регулирования веса тела спортсмена, возникающие в зависимости от особенностей спортивной специализации, пути их решения в процессе спортивной подготовки.

Самостоятельная работа (4 часа)

Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый процесс. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования. Анализ соревновательной деятельности как основа обеспечения взаимосвязи всех сторон подготовки спортсмена.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки; средств и методов, сенситивных периодов развития физических качеств; факторов, повышающих функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положений психологии физической культуры и спорта, особенностей построения соревновательной деятельности, способов ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта;

умений – подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства;

навыков и/или опыта деятельности – владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.

Тема 3.3. Структура спортивной тренировки

Лекция № 1-3 (6 часов) (лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности
 Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания спортивной тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний. Способы описания структуры спортивной тренировки (графические, математические и др.). Статический и динамический (временной) аспекты ее анализа. Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки.

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых, многомесячных. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки, *технологии управления.* Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров).

Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации. *Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся (по виду спорта, группе спортивных дисциплин).*

Практические занятия № 1-2 (4 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану, выполнения практических заданий)

Практические занятия № 1

Построение программы микроциклов подготовки спортсменов. Определение понятия «Микроцикл». Типы микроциклов. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Структура микроциклов разных типов. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки. Разработка примерных схем тренировочных микроциклов (ход выполнения работ дан в приложении 4).

Практические занятия № 2

Построение программы мезоциклов подготовки спортсменов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.

Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры. Разработка примерных схем тренировочных мезоциклов (ход выполнения работ дан в приложении 4).

Самостоятельная работа (6 часов)

Варианты периодизации тренировки. Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Определяющие черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного цикла, циклов с удлинённым подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла). Разработка примерных схем тренировочных микроциклов и мезоциклов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; концептуальные положения и требования к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;

умений – планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков и/или опыта деятельности – применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 3.4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (в том числе многолетняя подготовка юных спортсменов)

Интерактивные лекции № 1-3 (6 часов), (с элементами взаимодействия с обучающимися)

Понятие о структуре многолетней подготовки и факторах, определяющих временную регламентацию ее стадий и этапов. Соотнесенность этапов многолетней подготовки с этапами Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Факторы, определяющие сроки прохождения этапов подготовки. Внешние ориентиры построения спортивной подготовки (возрастные границы спортивных достижений, стаж тренировок, необходимый для выхода на результаты международного класса).

Специфические принципы построения многолетней подготовки (**в том числе в детско-юношеском спорте**).

Стадия базовой подготовки (детско-юношеский спорт).

Этап начальной подготовки (предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений). Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями. Основные задачи. Особенности предварительной спортивной подготовки; ее подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) как этап базовой подготовки, его основные задачи. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы

к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях общеобразовательных школ, **в детских спортивных школах** и в других организациях и учреждениях общего и дополнительного образования.

Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей. Этап совершенствования спортивного мастерства, его задачи, временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта). Особенности задач, содержания и построения подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы. Олимпийский цикл как основа построения подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Семинарское занятие № 1-2 (4 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Характеристика стадии базовой подготовки (детско-юношеский спорт)

Семинарское занятие № 1

Общая характеристика стадии базовой подготовки, ее целевые установки, продолжительность и этапы, соотнесенность с федеральными государственными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Роль воспитательной работы в достижении спортивных результатов. Нравственное воспитание как ведущее начало в отечественной школе спорта. Конкретные мотивационные основы деятельности юного спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции.

Начальная подготовка (предварительная спортивная подготовка) как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Особенности предварительной спортивной подготовки: задачи, основная направленность занятий, регламент занятий; их подчиненная роль в общей системе всестороннего воспитания детей и подростков. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты).

Семинарское занятие № 2

Начальная спортивная специализация (тренировочный этап) как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности задач, содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима базовой спортивной подготовки, осуществляемой в секциях общеобразовательных школ, **в детских спортивных школах** и в других организациях и учреждениях общего и дополнительного образования. Специфические принципы построения многолетней подготовки **в юношеском спорте**. Особенности рабочей программы педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа (4 часа)

Характеристика стадии индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей на примере избранного вида спорта (этап углубленной подготовки и этап высшего спортивного мастерства). Выбор (на примере избранного вида спорта) тестовых показатели, которые достоверно коррелируют с показателями успешности или не успешности выступления спортсменов на соревнованиях. Общая характеристика завершающей стадии спортивной подготовки. Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта;

умений – планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; разрабатывать дополнительную общеразвивающую программу с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

навыков и/или опыта деятельности – применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 3.5. Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Практические занятия № 1-3 (6 часов, в форме групповой дискуссии, выполнения проектных заданий)

Суть групповой дискуссии – как с позиций модельно-целевого подхода проектировать тренировочный процесс в многолетнем аспекте и годичном цикле? Каких ориентиров следует придерживаться? Почему планирование всегда носит вероятностный характер и чем это обусловлено? Может ли контроль существовать отдельно от планирования тренировочного процесса и каковы его функции?

Практические занятия № 1 (2 часа)

Планирование, контроль и учет – основные элементы управления подготовкой спортсмена (обоснование тесной связи между ними). Определение предпосылок к планированию (общие отправные установки и положения, конкретно-предпосылочные данные). Установление временных масштабов планирования (многолетнее планирование, крупноцикловое планирование, этапное планирование, краткосрочное планирование).

Изучение форм планирования подготовки спортсменов, существующих способов планирования ее содержания, порядка построения и ожидаемых результатов (текстовые, графические, математические и др.).

Крупноцикловое планирование (на год, полугодие и т.п.). Факторы, определяющие детальность разработки данного вида планирования. Фазовость развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировочного процесса. Основные формы и операции по составлению годовых (полугодовых) планов подготовки спортсменов). Разработка структуры годового цикла подготовки (ход занятия дан в приложении 4).

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Анализ содержания Федерального государственного стандарта спортивной подготовки на примере избранного вида спорта. Основные формы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена. Современный модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса. Разработка модели многолетнего планирования спортивной подготовки на примере тренировочного этапа в избранном виде спорта (ход занятия дан в приложении 4).

Практические занятия № 3 (2 часа)

Контроль в подготовке спортсменов. Назначение контроля и его виды. Технология контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, их характеристик (специализированность нагрузки, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки). Контроль над основными сторонами подготовки спортсмена. Основные формы и организация контроля (годовой, поэтапный, оперативно-текущий. Учет в процессе спортивной тренировки (значение, его виды). Выполнение практического задания по оценке основных сторон подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта (ход занятия дан в приложении 4).

Самостоятельная работа (20 часов)

Выполнение проектных заданий:

1. Разработки структуры годового цикла на примере избранного вида спорта;
2. Разработка модели многолетней подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
3. Оценка основных сторон подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта.

Защита проектов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; концептуальных положений и требований к организации учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения

психологии физической культуры и спорта; особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы и корректировки процесса подготовки обучающихся и спортсменов в избранном виде спорта;

умений – планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; разрабатывать дополнительную общеразвивающую программу с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта;

реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;

навыков и/или опыта деятельности – применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоем- кость, часов
	Раздел I. Введение в теорию спорта		6
	1.1. Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	<i>Ознакомление с нормативными документами</i> 1. Содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).	2
	1.2. Сущность спорта, его функции, формы	<i>Составление плана текста</i> 1. Истоки спортивной деятельности: предметная основа и смысл спортивных достижений:	4

	и условия функционирования в обществе, тенденции развития	побудительные начала (потребности, мотивы и т.п.) спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношения; значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль; факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные); тенденции развития спортивных достижений. 2. Многообразие видов спорта. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Фискалов, В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учеб. пособие / В.Д. Фискалов. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 279 с. // ЭБС Руконт: сайт.- URL: http://www.rucont.ru (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	Раздел II. Теория спортивных соревнований		8
	2.2. Тема 2.2. Особенности соревновательной деятельности спортсмена	<i>Конспектирование учебного материала.</i> <i>Подготовка к выполнению контрольной работы № 1.</i> 1. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям). Технология анализа соревновательной деятельности. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсмена. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. –	4

		Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.	
	2.3. Основы системы спортивных соревнований	<i>Выполнение практических заданий</i> 1. Основы планирования соревнований (научно-методические предпосылки). 2. Разработка календаря спортивных соревнований по избранному виду спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства; 3. Составление индивидуального календаря соревнований на этапе высшего спортивного мастерства. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с. 3. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	4
	Раздел III.		40
	3.1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена	<i>Конспектирование учебного материала</i> 1. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь общего режима жизни и режима спортивной деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2
	3.2. Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта. 2. Методические условия органического соединения спортивно-технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). 3. Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый процесс. Взаимосвязи	8

		разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. 4. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования. 5. Формирование спортсмена как личности. Психическая подготовка к экстремальным физическим нагрузкам. 6. Интеллектуальная подготовка спортсмена. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с. 3. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 4. Фискалов, В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учеб. пособие / В.Д. Фискалов. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 279 с. // ЭБС Руконт: сайт.- URL: http://www.rucont.ru (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	3.3. Структура спортивной тренировки	<i>Составление плана текста</i> 1. Варианты периодизации тренировки Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. 2. Определяющие черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. 3. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного цикла, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла). <i>Выполнение проектных заданий:</i> Разработка примерных схем тренировочных микроциклов и мезоциклов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов	6

		физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. 4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с. 5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие для магистров / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. 6. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55591.htm. (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
	3.4. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (в том числе многолетняя подготовка юных спортсменов)	<i>Подготовка к выполнению контрольной работы № 2</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Характеристика стадии индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей на примере избранного вида спорта (этап углубленной подготовки и этап высшего спортивного мастерства). 2. Подобрать на примере избранного вида спорта тестовые показатели, которые достоверно коррелировали бы с показателями успешности или не успешности выступления спортсменов на соревнованиях. 3. Общая характеристика завершающей стадии спортивной подготовки. Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. –	4

		464 с. 2. Попов, В.И. Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.И. Попов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК, по договору. 3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.	
	3.5. Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена	<i>Выполнение проектных заданий</i> 1. Разработки структуры годичного цикла на примере избранного вида спорта; 2. Разработка модели многолетней подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации); 3. Оценка основных сторон подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта. Защита проектов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. 4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с. 5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие для магистров / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. - 352 с. 6. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55591.htm. (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	20

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Ознакомление с нормативными документами

Этот вид самостоятельной работы связан с изучением нормативных документов в оригинале. Важно понять назначение документа, его суть и регламентирующую роль по отношению к спортивной практике, приведенный понятийный аппарат. Обращается внимание на дату принятия, срок действия документа.

Составление плана текста

После прочтения материала рекомендуется разделить текст на части, выделить в каждой из них главную мысль и постараться озаглавить выделенные фрагменты текста. Определив основные смысловые блоки постараться построить устное развернутое сообщение по проработанному вопросу.

Конспектирование учебного материала

Его цель заключается в том, чтобы оптимальным для себя способом в более подробном для себя формате по сравнению с составлением плана зафиксировать основное содержание текста, выделить ключевые слова и важные детали. При этом необходимо выразить свое отношение к изучаемому вопросу. Для полноценного конспекта характерны авторские заметки, примечания, контрольные вопросы, которые планируется задать преподавателю. Неоднократное прочтение собственного конспекта позволит уяснить текст, расширить профессиональный словарный запас, качественно подготовиться к ведению дискуссий по изучаемой теме.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Выполнение контрольной работы рассматривается как составная часть учебного процесса. Контрольная работа имеет образовательную ценность, выполняет стимулирующую функцию, но главное ее назначение – диагностика уровня подготовленности обучающихся, объективизация оценок текущей успеваемости. Подготовка к выполнению контрольных работ осуществляется через все применяемые формы учебной деятельности, как правило, связана с интегрированием приобретенных знаний. Содержание контрольной работы зависит от темы (тем), которая подвергается контролю. В случае необходимости при заблаговременном оповещении обучающихся тематика контрольных работ может претерпевать изменение.

Выполнение практических заданий

Выполнение практических заданий направлено на формирование у обучающихся способности к применению полученных знаний для решения актуальных профессиональных задач. Задания носят разноплановый характер, требуют развитого аналитического мышления у обучающихся, неформальных (функциональных) знаний, личного опыта спортивной деятельности. Самостоятельность выполнения практических заданий проверяется во время промежуточной аттестации по предмету.

Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля

Специфика современного образовательного процесса в высшей школе такова, что 50 % времени у студентов очной формы обучения отводится на самостоятельное освоение учебного материала. Поэтому вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, имеют такое же значение, как и рассматриваемые в ходе аудиторных занятий. Единственная причина их перераспределения – нехватка учебного времени. Вместе с тем курс организован таким образом, чтобы как можно больше вопросов излагалось и обсуждалось во время лекционных и групповых занятий. Однако глубина их обсуждения в ряде случаев недостаточна. Активная самостоятельная работа над частными вопросами компенсирует некоторые издержки избранного подхода, увеличивают степень осмысления материала, рассматриваемого во время групповых занятий.

У студентов заочной формы обучения самостоятельная работа является доминантным видом учебной деятельности. Лекционный материал, излагаемый во время сессий, может полноценно восприниматься только при предварительной самостоятельной проработке учебного материала. Особо важна предварительная готовность при выполнении практических работ. Их качество определяется уровнем наличных знаний, прибывших на сессию студентов.

Выполнение проектных заданий

Проектные задания выполняются на заключительном этапе изучения дисциплины. Их целью является систематизация полученных знаний, умений для приобретения *опыта* проектировочной деятельности в области построения тренировочного процесса. Задания выполняются на базе избранного вида спорта, объединяя общие теоретические знания с практикой тренировочного процесса в соответствии с осваиваемым профилем подготовки. Указания по оформлению проектных заданий даны в приложении....

Схематизация учебного материала

Данный вид самостоятельной работы осуществляется с целью достижения более глубокого понимания обучающимися изучаемого материала, адекватного авторскому изложению. По существу на основе данного подхода самостоятельно создается образ целого и представляется в компактном формате в виде блоков, схем, таблиц, по которым легко определяется качество усвоения учебного материала. Если схематизация выполнена верно, значит материал понят, необходимые знания приобретены. Полезно попытаться дать альтернативную формулировку изученному учебному вопросу, что позволит преподавателю более адекватно оценить достижение студента.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Ознакомление с нормативными документами

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно и правильно на вопросы; может обосновать свой ответ, привести необходимые выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «хорошо»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности; может обосновать свой ответ, привести выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «удовлетворительно»	По самостоятельно изученному документу на поставленные вопросы отвечает в основном верно, но испытывает трудности с обоснованием ответов; понимает общую суть документа, его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, хотя в отдельных случаях дает правильные ответы, указывающие на то, что с данным документом обучающийся знакомился.

Составление плана текста

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По составленному плану текста дает развернутые ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, умеет выделить главную мысль.
Оценка «хорошо»	По составленному плану текста дает ответы на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, главную мысль выделяет (корректирует) при незначительной методической поддержке.
Оценка «удовлетворительно»	По составленному плану текста дает в основном правильные ответы, при наводящих вопросах может обосновать свой ответ по каждой выделенной части; в основном понимает учебный материал, его практическое значение, главную мысль выделяет при наводящих вопросах.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, составленный план носит формальный характер.

Конспектирование учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Конспект составлен полно, с выделением наиболее важных моментов темы и ключевых слов, с авторскими замечками. На поставленные вопросы дает развернутые ответы, может обосновать свой ответ, понимает учебный материал, его практическое применение, способен к ведению профессиональной дискуссии.
Оценка «хорошо»	В конспекте отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает правильные ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ; понимает учебный материал, его практическое применение, готов принимать участие в профессиональной дискуссии.
Оценка «удовлетворительно»	В конспекте кратко отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает в основном правильные ответы на вопросы преподавателя, допуская отдельные неточности, при обосновании ответов испытывает определенные трудности; обладает ограниченными возможностями для ведения профессиональной дискуссии.
Оценка «неудовлетворительно»	Конспект не подготовлен или не позволяет правильно отвечать на поставленные вопросы, ориентироваться в учебном материале. Записи краткие, носят фрагментарный характер, напоминая цитирование текста.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует полноценные знания и понимание учебного материала, позволяющие успешно выполнить контрольную работу.
Оценка «хорошо»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует уровень знаний и понимание учебного материала, достаточные для выполнения контрольной работы. Отдельные недочеты не способны повлиять на общий итог работы.
Оценка «удовлетворительно»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует основы знаний и понимания учебного материала, позволяющие справиться с контрольной работой.
Оценка «неудовлетворительно»	Студент не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно.

Выполнение практических заданий

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Задание выполнено самостоятельно, верно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент свободно оперирует материалом, аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «хорошо»	Задание выполнено самостоятельно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено самостоятельно при незначительной консультационной поддержке извне, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент приводит аргументы в пользу собственного подхода к решению задачи, однако для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не может решить практические задачи.

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести
------------------	--

	необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала,
Оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.
Оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно, с трудом приводит отдельные примеры из практики. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, лишь иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики.

Выполнение проектных заданий

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Проектное задание выполнено успешно, самостоятельно, на междисциплинарной основе, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент свободно оперирует материалом, аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения в области планирования тренировочного процесса. Работа вызывает общий интерес.
Оценка «хорошо»	Проектное задание выполнено самостоятельно при допущении незначительных недочетов, на междисциплинарной основе, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения в области планирования тренировочного процесса. При замечаниях по отдельным аспектам выполненного задания оперативно их устраняет.
Оценка «удовлетворительно»	Проектное задание выполнено в основном верно, при незначительной консультационной поддержке извне, на междисциплинарной основе, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания при ответах на вопросы испытывает определенные затруднения, аргументы в ряде случаев неубедительны. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Проектное задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками.

Схематизация учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно и наглядно представляет учебный материал, качественно осуществляет его логико-графическое структурирование, умело выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними. Текст на схемах краткий, понятный, легко читаемый. Студент обнаруживает полное его понимание, качественно излагает учебный материал.
Оценка «хорошо»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Логико-графическое структурирование свидетельствует о понимании текста, правильно выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними, но при этом обнаруживаются неточности в заголовках схем.
Оценка «удовлетворительно»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Однако в схемах обнаруживаются издержки причинно-следственного характера, приводящие к недостаточно полному пониманию учебного текста. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Схематизация материала не проведена или выполнена без установления должных взаимосвязей.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами. В ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует	Умеет	отлично	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
таблице раздела 1)		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний.	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки.	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

1. Возникновение и состояние современного спорта. Конкретизация понятий «спорт» в узком и широком смысле. Определение производных понятий: «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивные достижения», «система подготовки спортсмена», «спортивная тренировка», «школа спорта».

2. Теория и методика спорта как совокупность научно-прикладных знаний о сущности и тенденциях развития спорта в качестве неотъемлемого компонента культуры общества и фактора социальной системы воспитания, о наиболее существенных закономерностях, путях и условиях спортивного совершенствования.

3. Основная проблематика общей теории и методики спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с другими научными знаниями, ее значение для практики; теория и методика спорта как учебный курс.

4. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Функциональные связи спорта с общественными явлениями.

5. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта.

6. Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

7. Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта (профессионально-супердостиженческий спорт и профессионально-коммерческий спорт).

8. Специфические роли различных участников спортивного движения (спортсменов, тренеров, организаторов, спортивных судей, болельщиков и др.); нормы и

специальные правила, определяющие их отношения.

9. Взаимодействие государственных и общественных форм организации спортивного движения. Побудительные начала спортивной деятельности; ее естественные и социальные стимулы, основные факторы, регламентирующие нормы отношения.

10. Единая спортивная классификация как программно-нормативная основа отечественного спортивного движения. Противоречия и перспективы ее совершенствования.

11. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений.

12. Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.

13. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Различия собственно-спортивных и «субспортивных» соревнований.

14. Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом и способом проведения. Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные, подготовительные, контрольные состязания т.д.).

15. Спортивное состязание как высшее испытание физических и психических возможностей спортсмена. Структура соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в спорте.

16. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Критерии тактического мастерства в спортивном состязании. Индивидуальный подход в обеспечении эффективной соревновательной деятельности.

17. Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики. Показатели, критерии и факторы технического мастерства в спортивном состязании.

18. Роль состязаний в формировании личности и в специальной психической подготовке спортсмена. Необходимость широкой соревновательной практики в процессе становления и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства.

19. Тренирующий эффект соревновательной практики; ее роль в приобретении, сохранении и дальнейшем развитии специфической тренированности спортсмена. Динамика соревновательной практики в процессе многолетней спортивной деятельности.

20. Система спортивных соревнований как упорядоченная совокупность состязаний разного ранга, подчиненных определенным закономерностям. Основные факторы и условия, определяющие построение системы спортивных соревнований.

21. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена.

22. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена, отражающие их принципиальные положения.

23. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства и избирательной направленности различных сторон подготовки спортсмена.

24. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; конкретизация основных положений

принципа непрерывности в спортивной тренировке.

25. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности.

26. Принципа цикличности в спортивной тренировке. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как подсистем в системе спортивной подготовки.

27. Спортивная тренировка – основа подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов («экзофакторов»), дополняющих спортивную тренировку и соревнования.

28. Общее представление о критериях и способах диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности. Зависимость перспективной направленности спортивной деятельности, конкретных целей, преследуемых в ней, и особенностей ее развертывания от индивидуальной спортивной одаренности и других условий.

29. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) подготовки спортсмена: идейного, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психической подготовки, общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.

30. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки.

31. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и общая характеристика).

32. Конкретизация понятий об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, следовой, кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»), их отличительные признаки и взаимосвязь.

33. Нагрузка и отдых как компоненты спортивно-тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность. Функции и типы интервалов отдыха в спортивно-тренировочном процессе.

34. Использование в подготовке спортсмена специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и подобных методов.

35. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена; использование в ней современных технических, электронных, кибернетических и других устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения.

36. Место в системе подготовки спортсмена гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (систематизирующая характеристика); этические и методические условия их применения.

37. Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки.

38. Определяющая направленность в формировании спортсмена как личности. Нравственное и патриотическое воспитание как ведущие начала в отечественной школе спорта. Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям.

39. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей,

отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена. Систематизированная характеристика основных знаний, входящих в содержание специального образования спортсмена.

40. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *технической подготовки* спортсмена и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке.

41. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

42. Общие и частные задачи, решаемые в процессе *тактической подготовки* спортсмена (спортивные команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса.

43. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

44. Специфические задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена.

45. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.). Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена.

46. Специфические задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений.

47. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Специальные дополнительные средства, используемые в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена.

48. Специфика задач, решаемых в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости спортсмена; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения.

49. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.).

50. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена.

51. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее.

52. Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их

места в структуре микроциклов тренировки.

53. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов (ОПК-3)

54. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.

55. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.

56. Основы периодизации *круглогодичной* тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.

57. Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле (периода фундаментальной подготовки); особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода, его временные границы.

58. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

59. Определяющие черты соревновательного периода в большом тренировочном цикле (периода основных состязаний); характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.). Варианты структуры соревновательного периода.

60. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки.

61. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по видам спорта (группам видов спорта), достигнутых профессиональными спортсменами. Структура и требования Федерального стандарта спортивной подготовки.

62. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий спортивными упражнениями, спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки.

63. Начальная спортивная специализация как этап базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации.

64. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования; их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрасте высших достижений в видах спорта.

65. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений. Олимпийский цикл в подготовке ведущих спортсменов.

66. Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных

результатов в видах спорта. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки, учет индивидуальных особенностей.

67. Крупноцикловое (на год, полугодие), поэтапное и оперативное (краткосрочное) планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.

68. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивного совершенствования. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена, подходы к выбору наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

1. Приведите в качестве ориентира для построения спортивной подготовки в избранном виде спорта актуальный уровень стандартных и рекордных результатов достигнутых профессиональными спортсменами в соревновательной деятельности.

2. Установите на примере избранного вида спорта оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной специализации).

3. Установите на примере избранного вида спорта оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (этап углубленного спортивного совершенствования).

4. Установите на примере избранного вида спорта оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства по видам спорта.

5. Определите продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Приведите необходимые аргументы.

6. Изобразите графически траекторию многолетней динамики индивидуальных спортивных результатов (на примере видов спорта с объективными количественными критериями).

7. Подберите на примере избранного вида спорта тестовые показатели, которые достоверно коррелировали бы с показателями успешности или не успешности выступления спортсменов на соревнованиях.

8. Определите продолжительность фазы становления спортивной формы, гарантирующей более высокий уровень достижений, чем в предыдущем макроцикле на этапе совершенствования спортивного мастерства.

9. Определите продолжительность фазы восстановления спортивной формы в рамках соревновательного периода на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Определите продолжительность фазы непрерывного сохранения спортивной формы в условиях плотной системы соревнований (с еженедельными и более частными стартами) у спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

11. Как увеличить суммарное время пребывания в спортивной форме на протяжении одного макроцикла в случае временной ее утраты? Приведите используемые для этого МЦ и укажите их количество.

12. Осуществите систематизацию средств спортивной подготовки по отношению к модели соревновательной деятельности на примере избранного вида спорта.

13. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на оздоровительно-спортивном этапе (этапе предварительной подготовки).

14. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной специализации).

15. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на этапе спортивного совершенствования (этапе углубленной подготовки).

16. Спроектируйте временные параметры периода фундаментальной подготовки у занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

17. Приведите набор МЦ и приемлемую продолжительность подготовки к основному соревнованию на этапе спортивного совершенствования.

18. Соотнесите индивидуализированную систему соревнований с периодами макроцикла (этап высшего спортивного мастерства).

19. Расставьте в процентах по этапам годичного цикла долю специально-подготовительных упражнений из общего объема тренировочной работы и укажите их возможную интенсивность.

20. Расставьте в процентах по этапам годичного цикла долю общеподготовительных упражнений из общего объема тренировочной работы и укажите их возможную интенсивность.

21. Как избежать «зашумляющего» влияния привходящих факторов при тестировании спортсменов высокой квалификации? Составьте алгоритм необходимых действий.

22. Как определить у кого из двух прыгунов в высоту эффективнее техника, если оба показывают одинаковый результат (например, 190 см). Опишите процедуру оценки.

23. Спортсмен бежит 1000 м за 3 минуты. Вы планируете выйти в течение макроцикла на результат 2 мин 50 с. Опишите один из возможных методических подходов, позволяющих достичь данного результата.

24. Каким путем может решаться проблема, если в середине подготовительного периода выяснится, что спортсмену, несмотря на упорные занятия по принятому проекту, не удастся продвинуться к намеченным параметрам соревновательной деятельности? Составьте алгоритм решения проблемы.

25. На примере кривой суперкомпенсации показать эффекты тренировочных воздействий (ближайший эффект, отставленные), указать на каких из них строятся тренировки на развитие силовых и скоростных возможностей.

26. На примере кривой суперкомпенсации показать эффекты тренировочных воздействий (ближайший эффект, отставленные), указать на каких из них строятся тренировки на развитие координационных способностей, выносливости и гибкости.

27. Определите рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России на примере избранного вида спорта.

28. Определите рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися норматива мастера спорта международного класса на примере избранного вида спорта.

29. Подберите средства и методы тренировки в соответствии с задачами тренировочного этапа спортивной подготовки (начального этапа специализации) на примере избранного вида спорта.

30. Подберите средства контроля и опишите порядок оценки уровня тренировочной нагрузки занимающегося.

31. Составьте алгоритм индивидуализации спортивной подготовки (выявление предрасположенности, перспективности, прогнозируемой соревновательной деятельности) у спортсменов высокой квалификации.

32. Определите предельный объем тренировочной нагрузки микроцикле в избранном виде спорта для занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

33. Установите оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства (статический аспект структуры). Укажите интегральный показатель оптимальности соотношений.

34. Составьте перечень вопросов для оценки и корректировки уровня интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональности техники и тактики спортсмена.

6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Разработать проект Положения о соревнованиях на примере избранного вида спорта на первенство Северо-Западного федерального округа (иного округа).
2. Разработать и обосновать индивидуальный календарь спортивных соревнований на примере избранного вида спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Разработать и обосновать индивидуальный календарь спортивных соревнований на примере избранного вида спорта на этапе высшего спортивного мастерства.
4. Разработать модель планирования тренировочных нагрузок при построении четырехлетнего олимпийского макроцикла на этапе высшего спортивного мастерства (на примере избранного вида спорта).
5. Составить примерные комплексы общеподготовительных (общеразвивающих) и специально-подготовительных упражнений применительно к избранному виду спорта, характерные для этапа спортивного совершенствования. Объясните, каких ориентиров следует придерживаться при их разработке.
6. Составить примерный комплекс тренировочных форм соревновательных упражнений применительно к избранному виду спорта, характерный для этапа высшего спортивного мастерства. Объясните, каких ориентиров следует придерживаться при их разработке.
7. Разработать фрагмент плана комплексного тренировочного занятия с использованием совокупности средств, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий в избранном виде спорта (этап спортивного совершенствования).
8. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение роста технического мастерства.
9. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение роста тактического мастерства.
10. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, ориентированного на обеспечение психологической (психической) подготовки к эффективной соревновательной деятельности.
11. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, направленного на выполнение занимающимся разрядных требований на этапе совершенствования спортивного мастерства.
12. На примере избранного вида спорта с учетом этапа многолетней подготовки разработайте фрагмент плана тренировочного занятия, направленного на выполнение занимающимся разрядных требований на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Разработайте фрагмент проекта индивидуального тренировочного плана многолетней спортивной подготовки занимающегося по избранному виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки и примерной программы спортивной подготовки (этап совершенствования спортивного мастерства).
14. Разработайте фрагмент проекта индивидуального тренировочного плана многолетней спортивной подготовки занимающегося по избранному виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки и примерной программы спортивной подготовки (этап высшего спортивного мастерства).

15. Разработайте на основе избранного вида спорта фрагмент построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающегося в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства.

16. Разработайте на основе избранного вида спорта фрагмент построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающегося в годичном цикле на этапе высшего спортивного мастерства.

17. Установите оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства по месяцам тренировочного процесса (динамический аспект структуры). Укажите интегральный показатель оптимальности соотношений.

18. Установите оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающегося на этапе высшего спортивного мастерства по месяцам тренировочного процесса (динамический аспект структуры). Укажите интегральный показатель оптимальности соотношений.

19. На основе требований федерального стандарта спортивной подготовки спланируйте в общих чертах содержание тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки юных спортсменов на примере избранного вида спорта.

20. На основе требований федерального стандарта спортивной подготовки спланируйте в общих чертах содержание этапа спортивного совершенствования на примере избранного вида спорта.

21. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития силовых способностей у спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

22. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития скоростных способностей у спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

23. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития специальной выносливости у спортсменов, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

24. На примере избранного вида спорта подберите комплекс средств и методов для развития координационных способностей у спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования, а также состав контрольных упражнений для оценки уровня развития данного физического качества.

25. Разработайте примерное содержание разминки спортсмена для участия в состязании по избранному виду спорта.

26. Разработайте модель собственно-тренировочного МЦ на примере избранного вида спорта (базовый МЗЦ, этап спортивного совершенствования).

27. Разработайте модель соревновательного МЦ на примере избранного вида спорта (базовый МЗЦ, этап спортивного совершенствования).

28. Разработайте модель базового МЗЦ на примере избранного вида спорта, характерную для тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

29. Разработайте структуру подготовительного периода на примере избранного вида спорта (этап совершенствования спортивного мастерства).

30. Разработайте структуру подготовительного периода на примере избранного вида спорта (этап высшего спортивного мастерства).

31. Разработайте структуру соревновательного периода на примере избранного вида спорта (этап совершенствования спортивного мастерства).

32. Разработайте структуру соревновательного периода на примере избранного вида спорта (этап высшего спортивного мастерства).

33. Разработайте на примере избранного вида спорта структуру двухциклового годового планирования (этап совершенствования спортивного мастерства).

34. Разработайте и обоснуйте структуру олимпийского (четырёхлетнего) цикла построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер вопросов/заданий для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия.	ОПК-1	1, 2, 3	—	—
2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития.	ОПК-1	4, 5, 6, 7	—	—
3.	Особенности соревновательной деятельности спортсмена	ОПК-1; ОПК-9	11, 15, 16, 17, 18, 19	7,18	10
4.	Основы системы спортивных соревнований	ОПК-1; ОПК-9	8, 9, 10, 12, 13, 14, 20, 21	2,3,4	1,2,3
5.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	ОПК-1; ОПК-9	22, 24, 25, 26, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39	12, 25, 26, 30	5,6,7
6.	Основные стороны	ОПК-1; ОПК-4;	23, 27, 28, 29, 40, 41, 42, 43, 44,	21,22,23,34	21,22,23,24

	подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	ОПК-9	45, 46, 47, 48, 49, 50		
7.	Структура спортивной тренировки	ОПК-1; ОПК-4; ОПК-9	51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24	16, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
8.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-9	61, 62, 63, 64, 65	27, 28, 29, 32, 33	4, 17, 18, 19, 20
9.	Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-9	66, 67, 68	27, 28, 31	5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 34

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

Оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – высокий.
Оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного.
Оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает

	неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового.
Оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
2. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 464 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html> (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие для магистров / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: Спорт, 2016. – 352 с.

6. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55591.htm>. (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Периодические издания (журналы): Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 30.09.2021).

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.09.2021).

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 30.09.2021).

4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 30.09.2021).

5. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 30.09.2021).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL:

<https://e.lanbook.com/books> (дата обращения: 28.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

4. Freedom Collection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

5. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

6. Springer Nature: издательство: сайт. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения 30.09.2021).

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения 30.09.2021).

4. Большая бесплатная библиотека: сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения 30.09.2021).

5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005 - . – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

7. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки 3 шт.
Аудитория № 111 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д. 4	24 посадочных места, стульев – 24 шт., столов ученических – 12 шт., стол преподавателя, стул, доска, подсветка, мел, тряпка, вешалка – 1 шт. Примерные документы планирования процесса физического воспитания.
Помещение для самостоятельной работы: Электронный читальный зал библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук.

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
1	Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа	Нет
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа	Да
3	Сущность и формы спортивных соревнований	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа	Нет
4	Особенности соревновательной деятельности спортсмена	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа	Да
5	Основы системы спортивных соревнований. Контрольная работа № 1 «Теория спортивных соревнований».	Мультимедийное сопровождение	Семинар – 2 часа	Нет
6	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, семинар – 4 часа	Нет
7.	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	Мультимедийное сопровождение	Семинар – 8 часов	Нет
8.	Структура спортивной тренировки	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 6 часов, Практические занятия – 4 часа	Да
9.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы). Контрольная работа № 2 «Подготовка спортсмена как	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 6 часов, семинар – 4 часа	Нет

	многолетний процесс»			
10.	Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена	Мультимедийное сопровождение	Практические занятия – 6 часов	Да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Контрольные работы для обучающихся

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
по дисциплине «Теория спорта»
Тема: «Теория спортивных соревнований»
Вариант № 1

I. Закрытые тестовые вопросы**1. Генетически и субординационно спортивные соревнования:**

- 1 – «старше» спортивной тренировки
- 2 – «младше» спортивной тренировки
- 3 – спортивная тренировка и соревнования оформились одновременно
- 4 – все зависит от уровня подготовленности спортсмена

2. Спорт невозможен:

- 1 – без целенаправленной систематической спортивной тренировки
- 2 – без соревнований
- 3 – без квалифицированного спортивного отбора
- 4 – без морального и материального стимулирования

3. Главными особенностями соревновательной деятельности являются:

- 1 – эффективная организация служб обеспечения соревнований
- 2 – высокая социальная и личностная значимость
- 3 – высокий эмоциональный фон
- 4 – равенство условий и сравнимость результатов

4. Выделите из приведенных действительные признаки собственно спортивных соревнований:

- 1 – высокий эмоциональный фон
- 2 – проводятся в соответствии с правилами соревнований
- 3 – успешная рекламная кампания во время соревнований
- 4 – проводятся в соответствии с правилами соревнований

5. Для состязательной деятельности характерны следующие особенности:

- 1 – восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий соперника
- 2 – обработка информации и принятие решений в условиях лимита и дефицита пространства и времени
- 3 – проявление зрелой технико-тактической подготовки
- 4 – воплощение принятых решений при активном противоборстве соперника

6. Выберите наиболее плодотворный подход к организации соревновательной практики:

- 1 – стартовать как можно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом из соревнований
- 2 – мало интенсивная соревновательная практика с акцентом на тренировку
- 3 – обширная, но строго дифференцированная соревновательная деятельность
- 4 – участие только в главных соревнованиях года

7. Выберите принципы, которыми руководствуются при планировании соревнований в годичном цикле:

- 1 – единство тренировочной и соревновательной деятельности
- 2 – соревновательные нагрузки должны сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок
- 3 – соревнования должны быть равномерно распределены по периодам годичного цикла
- 4 – соревнования должны быть подчинены достижению пика формы к моменту участия в главных стартах.

8. Индивидуализация системы соревнований достигается учетом:

- 1 – целевых установок и возможностей их реализации
- 2 – особенностей планирования тренировочного процесса в базовых мезоциклах
- 3 – индивидуальных особенностей адаптации к тренировочной и соревновательной деятельности
- 4 – избранного варианта системы построения тренировки

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

- 9. Раскрыть на примере избранного вида спорта взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенности реализации индивидуального подхода к планированию соревновательной деятельности.
- 10. Составить с учетом специфики избранного вида спорта индивидуальный календарь спортивных соревнований для спортсмена, находящегося на этапе высшего спортивного мастерства (с опорой на Федеральный стандарт спортивной подготовки).

Вариант № 2

I. Закрытые тестовые вопросы

1. Спорт, в своем специфическом выражении, рассматривается:

- 1 – как многогранное общественное явление
- 2 – как сфера знаний и деятельности, направленные на обеспечение функционирования соревнований
- 3 – как эффективное средство подготовки подрастающего поколения к жизни
- 4 – как фактор мира и дружбы между народами

2. Определите, являются ли соревнования собственно-спортивными, если они характеризуются следующими признаками: включены в официальный спортивный календарь, проводятся в соответствии с утвержденными правилами соревнований?

- 1 – да, являются, поскольку содержат все признаки официального соревнования
- 2 – нет, не являются, поскольку не содержат всех признаков официального соревнования
- 3 – могут являться таковыми для производственных коллективов
- 4 – могут являться таковыми для школьных стартов

3. Какие критерии оценки результатов спортивных соревнований относятся к объективным критериям?

- 1 – оценка в баллах на основе восприятия качества выполнения упражнения судьями
- 2 – оценка результатов соревнования по показанному времени
- 3 – по поднятой массе снаряда
- 4 – оценка координационной сложности соревновательного упражнения

4. Отметьте, какие компоненты на уровне генеральных характеристик относятся к компонентам обеспечения соревновательной деятельности:

- 1 – тактическое мастерство спортсмена
- 2 – строение тела спортсмена
- 3 – функциональные возможности организма
- 4 – техническое мастерство

5. Отметьте, какие компоненты на примере спринтерского бега относятся к компонентам реализации соревновательной деятельности:

- 1 – время простой и сложной реакции спортсмена
- 2 – эффективность старта спортсмена
- 3 – быстрота мышечного сокращения
- 4 – скорость стартового разгона

6. В чем особенность восприятия информации и скорости ее переработки в условиях соревновательной деятельности?

- 1 – информация о действиях соперника открыта, намерения понятны, нужно лишь принять верное решение
- 2 – восприятие информации происходит в условиях маскировки и ложности действий противника;
- 3 – обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;
- 4 – воплощение принятых решений при активном противоборстве противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров.

7. Чем обусловлен вероятностный характер развертывания соревновательной деятельности?

- 1 – стандартизацией условий соревнований
- 2 – динамичностью ситуаций
- 3 – отсутствием прямых физических контактов
- 4 – варьирующим поведением соперников

8. Индивидуальный план участия в соревнованиях членов сборных команд страны составляется исходя:

- 1 – необходимости выступления в коммерческих стартах
- 2 – из сроков главных соревнований сезона
- 3 – особенностей становления спортивной формы
- 4 – исходя из регламента кубковых соревнований

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Раскрыть на примере избранного вида спорта взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства, особенности реализации индивидуального подхода к планированию соревновательной деятельности.
10. Составить с учетом специфики избранного вида спорта индивидуальный календарь спортивных соревнований для спортсмена, находящегося на этапе совершенствования спортивного мастерства (с опорой на Федеральный стандарт спортивной подготовки).

Контрольная работа № 2

**Тема: «Подготовка спортсмена как многолетний процесс
(основные стадии и этапы)»**

Вариант № 1

I. Закрытые тестовые вопросы

1. Укажите основные внешние ориентиры построения тренировки в многолетнем аспекте

- 1 – возраст высших достижений в конкретном виде спорта
- 2 – возрастные зоны спортивных успехов
- 3 – стаж тренировочной работы, необходимый для выхода на результаты международного уровня
- 4 – функциональные возможности спортсмена

2. Является ли высокий спортивный результат, демонстрируемый в детско-юношеском возрасте показателем рациональности построения тренировочного процесса?

- 1 – да, является определяющим
- 2 – нет, требуется всесторонняя оценка содержания тренировочного процесса
- 3 – является при расширенной соревновательной практике
- 4 – является, если юный спортсмен демонстрирует высокие результаты на основных для его возраста соревнованиях

3. Этап начальной спортивной специализации (тренировочный этап) характеризуется:

- 1 – разносторонностью специализированной подготовки
- 2 – узкоспециализированной подготовкой

3 – увеличением общего объема специализированной работы и относительно низкими темпами повышения интенсивности нагрузок

4 – высокими темпами роста спортивных результатов

4. Характерные признаки этапа совершенствования спортивного мастерства:

1 – спортивная подготовка строится в зависимости от того, попадает спортсмен в сферу большого спорта или нет

2 – интенсивность тренировочного процесса самая высокая за всю карьеру спортсмена

3 – индивидуализация тренировочного процесса

4 – объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений и достигает 75-85 % того объема, который выполняют спортсмены высокого класса

5. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого и высшего класса:

1 – ориентир на периодизму олимпийского четырехлетнего цикла

2 – генеральная линия на дальнейшее повышение объемов тренировочного процесса

3 – повышение результативности выступлений осуществляется за счет качественных сторон подготовки спортсмена.

4 – объемы работы либо стабилизируются, либо могут быть незначительно повышены (5-10 %), либо снижены.

6. Укажите факторы, снижающие продолжительность выступлений на высшем уровне спортивного мастерства:

1 – постоянная нагрузка одних и тех же функциональных систем

2 – высокая нагрузка на опорный аппарат

3 – недостаточное количество соревнований

4 – нерациональность построения тренировочного процесса

7. Продолжительность подготовки к высшим достижениям зависит от:

1 – вида спорта

2 – структуры построения тренировочного процесса

3 – пола

4 – отдельных видов соревнований одного вида спорта

8. Основными задачами этапа высшего спортивного мастерства:

1 – рост технико-тактического мастерства

2 – дальнейшее повышение уровня физической подготовленности

3 – изыскание скрытых резервов организма в различных сторонах подготовки

4 – изучение и умелое использование индивидуальных особенностей

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Раскрыть на примере избранного вида спорта алгоритм подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

10. Сформировать на примере избранного вида спорта структуру олимпийского цикла спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Вариант № 2

I. Закрытые тестовые вопросы

1. Выделите из предложенного перечня признаков те, которые действительно свидетельствуют о завершении этапа начальной специализации (тренировочного этапа)

1 – уточнен предмет будущей специализации

2 – определен вид спорта, в котором будет специализироваться спортсмен

3 – заложена специальная базовая подготовка

4 – освоено большое количество общеподготовительных упражнений

2. Выделите из предложенного перечня признаков те, которые действительно свидетельствуют о завершении этапа совершенствования спортивного мастерства (углубленной подготовки)

- 1 – суммарные величины объема и интенсивности достигают своего максимума
- 2 – резко возрастает объем соревновательной практики
- 3 – спортсмен выполняет норматив кандидата в мастера спорта, мастера спорта
- 4 – достигнут высокий уровень разносторонней физической подготовки

3. Выделите из предложенного перечня признаков те, которые действительно характеризуют этап высшего спортивного мастерства

- 1 – доля специально-подготовительных упражнений начинает снижаться
- 2 – объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности либо стабилизируются на уровне достигнутых, либо могут быть незначительно повышены (5-10%) или снижены
- 3 – интенсивно ведется поиск скрытых резервов организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности
- 4 – коммерческие старты в олимпийских видах спорта начинают занимать все большее место

4. Выделите из предложенного перечня признаков те, которые действительно характеризуют этап совершенствования спортивного мастерства

- 1 – значительно увеличивается доля средств специальной подготовки
- 2 – суммарные величины объема и интенсивности возрастают на 20-30 % по сравнению с предыдущим этапом подготовки
- 3 – занятия спортом входят в противоречия с учебной (производственной) деятельностью
- 4 – результаты выступления в соревнованиях не стабильны

5. Подготовка спортсменов высокой квалификации в соревновательном периоде в условиях среднегорья и высокогорья направлена на решение следующих задач:

- 1 – повышение работоспособности на равнине
- 2 – повышение работоспособности в предгорье
- 3 – подготовку к главному отборочному соревнованию
- 4 – обеспечение активного отдыха перед главным стартом сезона

6. Продолжительность спортивного пути до выполнения мастера спорта у мужчин в видах спорта, в основе которых лежат двигательные качества составляет примерно:

- 1 – 9-12 лет, в отдельных случаях до 15 лет
- 2 – 7-8 лет
- 3 – 5-6 лет
- 4 – 3-4 года

7. В процессе контроля над технической подготовкой спортсмена высшей квалификации оцениваются:

- 1 – объем техники
- 2 – разносторонность
- 3 – эффективность
- 4 – психические предпосылки к ее реализации

8. Учет в учебно-тренировочном процессе будет эффективным, если он:

- 1 – осуществляется систематически
- 2 – объективно
- 3 – точно
- 4 – без непосредственного участия спортсмена

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Раскрыть на примере избранного вида спорта алгоритм подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов на этапе высшего спортивного мастерства.
10. Сформировать на примере избранного вида спорта структуру годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Критерии оценивания контрольной работы

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде **закрытых тестовых вопросов** применяется следующая шкала:

Оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
Оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
Оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
Оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

При оценивании **открытых вопросов интегративного характера** используется нижеприведенная шкала.

Оценка «отлично»	Задание выполнено правильно, без ошибок
Оценка «хорошо»	Задание выполнено в целом верно, но с отдельными замечаниями
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено в основном верно, при допущении отдельных существенных ошибок
Оценка «неудовлетворительно»	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

По итогам ответов на закрытые и открытые вопросы выставляется средняя оценка за контрольную работу.

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресу: 182105, Псковская область, г Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4, корп. 1. Занятия по теории спорта по данному адресу проводятся в лекционной аудитории № 210, аудитории № 111 Помещение для самостоятельной работы – электронный читальный зал библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1. Также имеется возможность их пребывания по указанному адресу. Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем, работа беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, подготовка планов, конспектов, творческих самостоятельных работ, проектных работ, онлайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков², специалистов³ по специальным техническим и программным средствам обучения.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» включён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика.

³ Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию).

особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При необходимости обучающимся предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций**Конспект лекции № 1**

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Особенности предмета теории спорта, ее специфические понятия»

Полный текст лекции: 16 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Возникновение и состояние современного спорта

Исторически спорт, по всей видимости, является одним из древнейших компонентов общечеловеческой культуры. На этом сходятся абсолютное большинство исследователей истории его возникновения. Элементы спорта существовали уже в первобытном обществе. Что касается истоков (причин) возникновения спорта, то здесь нет однозначных суждений. Одни исследователи первостепенное значение придают биологическим факторам. Другие специалисты – решающую роль в зарождении спорта отводят личностно-психологическим факторам. Третьи полагают, что становление и развитие спорта происходило под влиянием социальной практики воспитания, связанной с подготовкой человека к трудовым и боевым действиям. Но, учитывая природу человека, его функционирование в системе общественных отношений, все эти факторы (и биологические, и психологические и социальные) действовали в единстве, в органическом взаимодействии. Хотя большинство ученых-историков все же главной движущей силой в развитии спорта считают воздействие социальных факторов.

Если попытаться установить место зарождения современного спорта, то достоверно можно утверждать лишь о том, что наибольшего своего развития спорт достиг в Древней Греции. Об этом свидетельствует множество исторических документов. Именно в Древней Греции возникли и получили большую популярность спортивные состязания и различного рода спортивные игры (немейские, пифийские, истмийские, дельфийские, олимпийские). Наиболее известными среди них были Олимпийские игры, начало которых было положено в 776 до нашей эры. Они просуществовали до 394 года нашей эры. Других аналогов игр, получивших такую популярность и масштабность, история не знает.

О причинах забвения Олимпийских игр историки спорят до настоящего времени. В современном его понимании спорт получил распространение во всем мире только в конце 19 века и начале 20. Выдающуюся роль в их возрождении сыграл французский общественный деятель, педагог Пьер де Кубертен, давший тем самым толчок распространению спорта во всем мире.

Чем характеризуется состояние современного спорта?

1. Сложилась специальная система социального стимулирования спортивных достижений.
2. Выработана система регламентации спортивных соревнований, придающая спорту гуманный смысл, создающая соперникам объективно равные условия для демонстрации достижений и обеспечивающая справедливую оценку исхода состязаний.
3. Создана система мировых соревнований – официальных и неофициальных чемпионатов мира и Европы, венцом которой являются Олимпийские игры.
4. Сформированы международные федерации по видам спорта.
5. Разработана научно-методическая база спортивной тренировки, соревновательной деятельности и подготовки тренерских кадров.

2. Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; детализация основных понятий ТиМС

"Спорт" в узком смысле – это соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов.

"Спорт" в широком смысле – помимо специфического признака – соревновательной деятельности, включает в себя процесс подготовки к достижениям, специфические межличностные отношения, возникающие в процессе этой деятельности.

«Спортивное движение» – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его распространение, упорядочение и развитие». В наше время оно расширилось до глобальных масштабов.

В интересах точности спортивной терминологии следует различать также такие понятия, как "спортивный результат" и "спортивное достижение".

Что понимается под термином «спортивный результат»? Это показатель степени реализации возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в конкретном виде спорта критериям.

Понятие «спортивный результат» шире понятия «спортивное достижение». Не всякий спортивный результат может быть отнесен к достижению, а лишь тот, который превосходит предыдущий.

К числу центральных понятий теории спорта относятся понятия «спортивная тренировка» и «спортивная подготовка». В теории спорта под спортивной тренировкой понимается исключительно процесс систематического использования физических упражнений для достижения спортивных результатов. Более широким по содержанию является понятие «подготовка спортсмена». В качестве самых крупных своих блоков она включает в себя спортивную тренировку (как главную часть и форму спортивной подготовки, построенную на основе системного использования методов упражнения), подготовительно-соревновательную практику, а также внутренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсмена – экзофакторы его подготовки (питание, массаж и т.п.).

Ключевым является понятие «спортивная форма». В ТС данное понятие определяется как состояние оптимальной готовности к достижению, когда приурочены все стороны подготовки спортсмена. Отсутствие одной из них способно свести на нет все усилия тренера и спортсмена. Рассматривается ряд и других частных понятий.

3. Теория и методика спорта как обобщающая отрасль научного знания

Как формировалась теория спорта? Вплоть до второй половины предыдущего столетия проблематика теории спорта рассматривалась преимущественно в рамках ТиМФВ, поскольку до недавнего времени это была наиболее обобщающая дисциплина, раскрывающая научно-прикладные знания о ФК и С. Выдающийся вклад в становление теории спорта как самостоятельной дисциплины внесли советские специалисты. Этому способствовали: 1) высокий уровень развития естественных и гуманитарных наук в Советском Союзе; 2) концентрация крупных коллективов исследователей на решение научных проблем в сфере спорта; 3) участие в этой работе многих талантливых тренеров; 4) незаурядное внимание со стороны государства к нуждам спорта.

Первыми были детально изучены проблемы теории спортивной тренировки, а именно – обучение технике двигательных действий и воспитания двигательных качеств.

Спортивная тренировка в этот период предстает как специализированная разновидность процесса ФВ. В рамках этой дисциплины еще в 40-х-50-х годах была выполнена серия крупных обобщающих работ такими известными специалистами как К.Х. Грантынь и А.Д.Новиков. В последующие два десятилетия (60-70 годы) число работ по общим основам спортивной тренировки и закономерностям ее построения

стремительно возросло. Появились обобщающие работы по физической, технической подготовке спортсменов, периодизации тренировочного процесса, возрастным аспектам спортивной подготовки, ее перспективному планированию, структуре тренировочного процесса и ее оптимизации. Значительный вклад в разработку теоретических вопросов в этот период внесли Н.Г.Озолин и Л.П.Матвеев. В 80-90 годы все внимание было сконцентрировано на освещении интегративной проблематики общей теории спорта, включая в нее, кроме теории спортивной тренировки, концепцию собственно соревновательной деятельности и внутренировочных факторов. Работа в этом направлении продолжается и в настоящее время. Однако по достигнутым результатам есть все основания считать, что первый этап становления теории спорта как широко обобщающей отрасли научно-прикладного знания в основном был пройден именно в эти годы. В начале 21 века утвердилось представление о том, что «ТС есть обобщающая отрасль научного знания, призванная отображать сущность спорта, общие закономерности его функционирования и дальнейшего развития в обществе (Л.П.Матвеев, 2001). Это определение предмета ТС получило официальное программное закрепление.

4. Основная проблематика общей теории и методики спорта: значение теории спорта для практики

В настоящее время проблематика теории спорта подразделяется в соответствии с градациями ее предмета на три основных проблемных "блока".

Первый блок – «Разработка общей концепции сущности спорта, его структурно-функциональных свойств и тенденций дальнейшего развития». Это удел специалистов, обладающих незаурядной философской и научно- методологической подготовкой.

Второй блок проблематики – проблематика теории спортивного состязания. Это ключевой раздел теории спорта, поскольку состязание - "ядро" спорта, основа его специфики.

Третий проблемный блок теории спорта – проблематика теории спортивной тренировки и системного использования других факторов спортивных достижений.

В настоящее время имеются развернутые концепции содержания и структуры спортивной тренировки, закономерностей и принципов ее построения, теоретико-методических основ физической, технической, тактической, психической, интеллектуальной подготовки. Но главное внимание исследователей в рамках этого блока направлено на изучение системы подготовки спортсмена в целом, в ее единстве с системой соревнований и образом жизни.

В современном виде теория спорта имеет колоссальное значение для практики.

Она не только синтезирует разрозненные данные из разных видов спорта, но и раздвигает и углубляет кругозор будущих и действующих специалистов за рамки избранной узкой специализации, помогает осмысливать общую суть деятельности в сфере спорта, находить общий верный подход к решению многообразных частных задач, возникающих в практике профессиональной деятельности.

В фундаменте профессионального образования обобщающая теория спорта важна и тем, что она служит действенной профилактикой против чрезмерно узкой, односторонней профессиональной специализации тренера, рождающей "однобокого специалиста», который "за деревьями не видит леса". Общая теория способствует соединению в кругозоре специалиста всесторонности и углубленности.

5. Теория и методика спорта как учебный курс

Становление теории спорта как отрасли научно-прикладных знаний тесно сопряжено с разработкой учебного курса для подготовки тренерского состава. В качестве самостоятельного профилирующего предмета учебных планов физкультурных вузов

данная дисциплина была введена на спортивных (тренерских) факультетах в 70-х - начале 80-х годов двадцатого столетия. Такой курс впервые был внедрен в ГЦОЛИФКе. Его введению предшествовало введение менее широкого учебного курса – "Основ спортивной тренировки" или "Теории и методики спортивной тренировки". Он читался и в нашем вузе в виде спецкурса. В современном виде "Теория спорта" как учебная дисциплина достаточно четко оформилась, хотя и не прошла до конца полный цикл становления. Это происходит постепенно, параллельно с разработкой ТС как научной дисциплины. Важно при этом иметь в виду, что теория спорта как образовательная дисциплина опирается не на всю совокупность имеющихся научных материалов, а главным образом на неоднократно проверенные на достоверность научные данные, "устоявшиеся". Но это не значит, что в рамках учебного курса проходят мимо дискуссионных и нерешенных проблем. Им уделяется внимание в той мере, в какой необходимо для формирования профессионального мировоззрения будущих специалистов, их приобщения к исследовательской деятельности.

На занятиях по ТиМС рассматривается то общее, что присуще спорту в целом. Дальнейшие темы будут углублять эти представления, формировать целостное понимание сути спортивной деятельности и ее роли в жизни современного общества.

Конспект лекции № 2

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития»

Полный текст лекции: 16 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества

Спорт является неотъемлемой частью культуры общества. Спорт в жизни общества выступает как многогранное, многофункциональное явление, исследованием которого занимаются философы и социологи во всем мире. В отдельных литературных источниках приводится громадный перечень социальных функций, якобы объективно присущих спорту. Так в монографии Н.И. Пономарева «Социальные функции ФКиС» их количество исчисляется десятками. Но так ли это на самом деле? Не является ли это преувеличением?! Чтобы правильно ответить на этот вопрос, нужно ясно различать в каких случаях речь действительно идет об объективно свойственных спорту функциях, принадлежащих исключительно ему, а где о функциональных связях спорта с общественными явлениями и процессами.

Между понятиями «функциональные связи спорта» и «специфические функции спорта» существуют принципиальные различия. Функциональных связей спорта с общественными явлениями множество, специфических функций спорта – всего две.

Специфические функции спорта. Функциональное ядро спорта составляет соревновательная деятельность. Именно она (соревновательная деятельность) и порождает две главных специфических функций спорта в обществе, отсутствующих у других элементов физической культуры: соревновательно-эталонную и эвристическо-достиженческую (сокращенно – эталонную и эвристическую).

Что понимается под эталонной функцией? В отличие от иных эталонов, которые существуют в технике, физике эталон в спорте не остается неизменным, а постоянно прогрессирует, стимулируя тем самым усилия спортсменов по самосовершенствованию. В спорте эталонную функцию выполняют мировые и олимпийские рекорды.

Другая специфическая функция спорта – эвристическо-достиженческая. В отличие от иных типов эвристической деятельности, спортивная деятельность ориентирована не на открытие чего-то, находящегося вне человека, а на практическое выявление наших собственных возможностей, а также эффективных средств и методов их реализации на все

более высоком уровне. Эвристическое (познавательное) значение спорта заключается в том, что в процессе подготовки к новым рекордам мы все глубже постигаем самого человека, его биохимическую, физиологическую и психическую сущность.

Функциональные связи спорта с общественными явлениями. По мере развития спорта происходило его проникновение в различные сферы жизни общества. Становилось очевидным, что спорт может быть пригоден для удовлетворения самых разнообразных потребностей личности и общества. О каких наиболее важных функциональных связях спорта с социальной практикой следует говорить в первую очередь?

1. Видная роль отводится спорту как средству воспитания человека. Известно, что при условии включения детей и молодежи в целостно отлаженную социально-педагогическую систему спорт служит чрезвычайно действенным средством и методом многогранной воспитательной практики. Не без основания спорт с давних пор образно называют "школой" воли, характера, поведения, воспитания личностных свойств человека.

2. Важная роль отводится спорту как фактору приобщения населения к занятиям физическими упражнениями (9 слайд). Еще в начале 20 века Пьер де Кубертен писал: «Для того, чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того, чтобы 05 человек занимались спортом, нужно чтобы 20 человек специализировались в определенной области спорта; для того, чтобы 20 человек специализировались в определенной области спорта, нужно чтобы пять человек показывали удивительные результаты».

3. Спорт выступает эффективным средством подготовки человека к жизни, как в физическом, так и в психическом плане. В обычной жизни (трудовой, бытовой) мало найдется способов для проверки готовности человека к действию в экстремальных условиях, которые могли бы сравниться со спортом. С ним в известном смысле может конкурировать только война. Спорт, насыщенный драматическими коллизиями, в этом отношении представляет уникальные возможности.

4. Спорт выполняет в обществе оздоровительно-рекреативную функцию, как средство оптимизации досуга широких слоев населения. Вместе с возрастанием популярности спорта, приобщением к нему массы людей, отличающихся друг от друга по интересам, уровню подготовленности, возрасту, состоянию здоровья и в иных отношениях, его функции постепенно дифференцировались.

5. Важная роль отводится спорту как зрелищу. У спорта в настоящее время одна из самых больших в мире зрительских аудиторий. Эмоционально-зрелищная действенность спорта проистекает из специфических свойств соревновательной деятельности. Без болельщиков спорт не стал бы общезначимым социальным явлением. Расширению зрительской аудитории, как известно, способствовал прогресс технических средств массовых коммуникаций, особенно телевидения. Соответственно увеличилось влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

6. Велика роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Эти грани социального значения спорта наиболее существенно зависят от характера и масштаба межличностных отношений, складывающихся в ходе спортивной деятельности. Одно дело, когда межличностные отношения складываются на уровне массового спорта и совсем другое – в сфере спорта высших достижений, когда спортсмен представляет страну на международной арене. Но даже при относительной ограниченности этих отношений совокупность их, так или иначе, играет существенную роль в "социализации" личности.

7. Спорт в любом обществе выполняет определенные идеологические функции (идеология – система политических, правовых, нравственных, религиозных, эстетических и философских взглядов и идей). По уровню спортивных достижений судят о культуре общества, состоянии науки, образования, воспитания, экономической мощи государства, о том насколько то или иное социальное устройство обеспечивает всестороннее развитие способностей и дарований человека (14 слайд). Чемпион или рекордсмен как бы в одном

лице представляет общество, повышает престиж целого государства на международной арене, что, в конечном счете, способствует его политическому и экономическому процветанию. Именно поэтому на спортивных аренах идет бескомпромиссная борьба, а государства щедро финансируют подготовку спортсменов высокой квалификации, отмечают успехи спортсменов правительственными наградами.

8. При характеристике крупных аспектов социальной роли спорта как многостороннего явления жизни общества надо учитывать и его экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, прежде всего, приростом самого ценного из всех богатств общества - дееспособности и здоровья народа, диапазона высокоактивной жизни. Экономически значимы и финансовые доходы, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного инвентаря, оборудования, экипировки и из других источников, прямо или косвенно связанных со спортом.

Таким образом, спорт в обществе выполняет целый ряд социально заданных функций и имеет огромное воспитательное, экономическое, политическое и военное значение. Реализация функций спорта и его социальных связей во многом обусловлена фундаментальными социально-экономическими отношениями и политическим строем общества.

2. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе

В современном мировом спортивном движении достаточно явно выделились два типовых направления и соответствующие им разделы спортивной практики, которые условно называют "массовый спорт" и "большой спорт". Более точное их название – общедоступный или ординарный спорт и спорт высших достижений.

Общедоступный (ординарный) спорт чаще всего называют "массовым", поскольку к нему причастна масса людей включенных в собственно спортивную деятельность. С позиций большого спорта уровень результатов, демонстрируемый в массовом спорте, является общедоступным. Спорт высших достижений – спорт на уровне национальных сборных, а также ближайший резерв сборных.

Принципиальное отличие массового спорта от СВД состоит не только в уровне демонстрируемых достижений, но и в месте, которое занимает спорт в структуре образа жизни. Для занимающихся массовым спортом спортивная деятельность является вспомогательной по отношению к основной деятельности. И напротив, спорт высших достижений ориентирован на абсолютный максимум. Занятия спортом в данном случае превращаются в самоцель и на определенном этапе жизни занимают доминирующее положение.

В зависимости от того, в какой из социальных сфер культивируется массовый спорт, система спортивных занятий так или иначе модифицируется, строится с учетом специфики той сферы, где он культивируется

В ряду таких модификаций наиболее распространены следующие:

"школьный" спорт - практика использования спорта в школьной системе общего образования, где спортивные занятия подчинены, прежде всего, общепедагогическим принципам и строятся в соответствии с единой логикой и условиями организации учебно-воспитательного процесса;

- профессионально-прикладной спорт - практика использования спорта в прикладной подготовке к избранной профессиональной деятельности (производственной, военно-служебной и т.д.);

- физкультурно-кондиционный спорт зрелых контингентов населения, у которых доминируют не чисто спортивные установки, а занятия, направленные на сохранение приобретенной ранее "кондиции", со строго регламентированным участием в соревнованиях;

- оздоровительно-рекреативный спорт - практика использования элементов спорта в качестве средства и метода достижения эффекта здорового отдыха-развлечения, активного восстановления оперативной работоспособности и организации интересного, эмоционально насыщенного досуга.

В отличие от всех этих модификаций ординарного спорта, спорт высших достижений ориентирован на абсолютные спортивные результаты. Реализация этой установки в наше время возможна лишь при условии повседневных многолетних затрат времени и сил на спортивную деятельность и при условии незаурядной спортивной одаренности индивида. В современный период своего развития спорт высших достижений все заметнее профессионализируется. Необходимость спортивной профессионализации признана официально. В действительности современный профессионализированный спорт вовсе не однороден. В нем надо различать тот самый профессионально-коммерческий спорт, который сформировался как отрасль бизнеса, и не сводящийся к бизнесу профессионализированный спорт подлинно высших достижений, который условно можно назвать "профессионально-супердостиженческим" спортом. Между некоммерческим и коммерческим профессиональным спортом есть, естественно, переходные каналы и смешанные формы организации спортивной деятельности. Пока они не вполне отлажены. Отсюда, утечка ведущих спортсменов из национальных сборных команд в коммерческий спорт, диспропорции в материальном поощрении спортсменов в различных сферах профессионального спорта и т. д.

В заключение отметим, что влияние спорта на человека и общество неоднозначно. В полной мере облагораживающее воздействие спорта, реализация социально ценных функций спорта достигается при целенаправленном воспитательном процессе со стороны тренера и общества в целом.

Конспекты лекций № 3-4

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Сущность и формы спортивных соревнований»

Полный текст лекции: 16 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Понятие «спортивное соревнование» («спортивное состязание»). Основные функции и особенности спортивных соревнований.

Спортивные соревнования – центральное звено спорта, определяющее всю систему его организации, методики и подготовки спортсменов. Спортивные соревнования – это своеобразная модель человеческих отношений, реально существующих в мире. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для олимпийского спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов и другие слагаемые спортивных достижений.

Соревнования характеризуются наличием конкуренции не только между спортсменами и тренерами. В конкурентные отношения (соревновательные) вступают национальные олимпийские комитеты и национальные федерации, организаторы системы подготовки спортсменов и руководители команд, научные работники, врачи, специалисты служб обеспечения, фирмы-поставщики спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы, тренажеров, диагностических приборов и других товаров для спорта, болельщики. Конкурентные отношения являются основным типом отношений в процессе спортивных соревнований. Степень конкуренции оценивается по целому ряду

объективных характеристик: по уровню и плотности соревновательных результатов, числу спортсменов примерно одинакового класса, по количеству болельщиков, вниманию прессы и др. Кроме того, о ней судят по таким субъективным характеристикам, как: мнение спортсменов, болельщиков, специалистов.

Спортивные соревнования как явление социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой человеческой деятельности (труде, учебе, искусстве и др.): гласность, сравнимость результатов и возможность практического повторения опыта.

Велико значение соревнований как мощного фактора мобилизации функциональных резервов организма, совершенствования различных сторон подготовленности спортсмена: технической, тактической, психологической. Поэтому соревнования рассматриваются в качестве одного из наиболее эффективных и незаменимых средств подготовки спортсмена.

Термин "спортивное соревнование" по Л.П. Матвееву связывается с более широким содержанием. Он охватывает:

- собственно-соревновательную деятельность спортсменов (их состязание за первенство);
- соучастие в состязании заинтересованных лиц (тренеров, арбитров, болельщиков и других);
- взаимоотношение между непосредственными его участниками (спортсменами) и соучастниками;
- формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними.

Термин «состязание» используется, когда речь идет в основном о соревновательной деятельности.

Следует также разграничивать собственно спортивные соревнования и соревнования субспортивные (близкие с ними).

Собственно-спортивные соревнования — это соревнования, характеризующиеся всеми типичными признаками соревновательной деятельности спортсменов с официальным статусом. Официальный характер соревнования приобретает в современном спорте в том случае, если оно:

- включено в официальный спортивный календарь, то есть, утверждено заблаговременно (обычно на год вперед) с указанием срока, масштаба и назначения (региональные либо более масштабные спортивные первенства, розыгрыши спортивных кубков различного уровня и т.д.);
- организуется согласно официальному положению о соревновании - четко оформленному нормативному документу, в котором в соответствии с назначением соревнования определяется состав его участников, порядок их допуска и выступлений, конкретизируются регламент и критерии определения исхода соревнования, другие стороны и условия его организации;
- проводится в соответствии с правилами соревнований, официально действующими в видах спорта, и обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем.

К собственно спортивным соревнованиям относятся региональные, национальные и международные первенства (чемпионаты) по видам спорта. Лишь по результатам выступлений в собственно спортивных соревнованиях официально определяется уровень квалификации спортсмена, степень его спортивных достижений, спортивный престиж и рейтинг (место среди других спортсменов).

Субспортивные соревнования — это соревнования, которые не имеют каких-либо существенных признаков собственно спортивных соревнований, хотя и подобны им. Примером субспортивных соревнований являются соревнования, носящие подготовительно-тренировочный либо подготовительно-контрольный характер, проводимые для накопления соревновательного опыта и оценки уровня подготовленности спортсмена.

К субспортивным соревнованиям относятся также состязания, организуемые на самодеятельных началах в рамках отдыха или развлечения (часто в форме спортивно-игровых встреч) по упрощенным правилам спортивных соревнований и с любительским судейством.

Таким образом, спортивные соревнования имеют свою понятийную конкретизацию и типологию и играют неодинаковую роль в спортивной жизни.

2. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки

«Спортивный результат» — это показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в конкретном виде спорта критериям. Это интегральный показатель подготовленности спортсмена, в котором находят отражение физическая, техническая, тактическая и другие стороны подготовки и сопутствующие им факторы.

Спортивные результаты измеряются и оцениваются спортивными арбитрами по определенным критериям. Эти критерии можно разделить на "объективные", субъективные" и "смешанные". В соответствии с ними различные виды спорта могут быть сгруппированы в четыре группы (Платонов В.Н., 2005):

1. Виды с объективно метрически измеряемым результатом (объективные критерии);
2. Виды, в которых результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований (субъективные критерии);
3. Виды, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполненные действия в вариативных ситуациях (смешанные критерии).
4. Комплексные виды спорта (объективные и смешанные критерии).

К первой группе относятся виды спорта, в которых спортивный результат измеряется по времени, расстоянию, массе снарядов, точности. Сюда входят:

- виды спорта с относительно постоянными условиями соревнований: легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный (трек), стрелковый, конькобежный спорт, и др. Соревнования по перечисленным видам спорта проходят на стандартных спортивных аренах (стадионах, бассейнах, залах, тирах и др.) с относительным постоянством внешних условий;
- виды спорта с непостоянными условиями проведения соревнований: лыжный, горнолыжный, парусный спорт, велосипедный (шоссе) и др. Отличительной характеристикой соревнований в этих видах спорта является изменчивость профиля трасс и условий, что предъявляет своеобразные требования к соревновательной деятельности, а, следовательно, и подготовленности спортсменов.

Особенность соревновательной деятельности спортсменов в данной группе видов спорта состоит в том, что спортсмен предварительно знает объективный уровень своих результатов и результатов предстоящих соперников. Естественно, что знание (даже примерное) уровня результатов позволяет более определенно их планировать, выбирать тактику соревновательного поведения в процессе соревновательной борьбы.

Во вторую группу входят виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему впечатлению о точности, сложности и красоте выполненных спортивных упражнений. К этой группе относятся:

- гимнастика спортивная и художественная, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание и др.;
- прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках и др.

В прыжках на лыжах с трамплина окончательный результат зависит как от дальности полета, так и от оценки его красоты. В фигурном катании окончательный результат определяется как оценкой выполнения упражнений в баллах, так и суммой занятых спортсменом мест, присужденных судьями по общему впечатлению о выступлении спортсмена в отдельных видах соревнований.

Третья группа представлена следующими тремя подгруппами:

- виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом за установленное правилами соревнований время (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др.);

- виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное правилами время соревновательного поединка (борьба, бокс, фехтование), возможно ускоренное достижение победы в двух вариантах:

- 1) выполнение действия, которое дает так называемый чистый выигрыш: нокаут в боксе, «чистая» победа в борьбе; 2) достижение победы при выигрыше определенного количества очков раньше истечения обусловленного правилами лимита времени (фехтование);

- виды спорта, в которых победа определяется обусловленным конечным эффектом, но соревнования не ограничены временем их проведения (теннис, теннис настольный, волейбол и др.).

Четвертая группа объединяет комплексные виды спорта — современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье и др.

Особенностью соревновательной деятельности в этих видах спорта является возможность компенсаторного влияния на конечный спортивный результат отдельных спортивных дисциплин. Особенно специфическим в этом отношении является биатлон, соревнования в котором проходят не раздельно по видам спорта (гонка и стрельба), а одновременно, что усложняет соревновательную деятельность спортсмена.

Какие внешние условия соревнований влияют на спортивный результат?

1. *Особенности места проведения соревнований.* Фактор «своего» и «чужого» поля становится одним из важнейших при определении тактических задач в игровых видах спорта. В футболе при проведении некоторых соревнований в два круга при равенстве набранных очков победитель определяется по большему количеству забитых голов на чужом поле (один гол на поле противника засчитывается в этом случае за два). Естественно, что такое положение значительно влияет на выбор стратегии соревновательной деятельности, общего тактического плана конкретной игры и др.

Особенности места проведения соревнований приобретают все большее значение и для других видов спорта. Это связано со многими причинами, рассматриваемыми ниже.

2. *Поведение болельщиков.* Болельщики своим поведением создают определенный психологический фон проведения соревнований. Реакция болельщиков (даже в пределах этических норм) влияет на состояние спортсмена, что не может не сказываться на спортивных результатах.

3. *Оборудование мест, время проведения соревнований и инвентарь.* При выборе тактики соревнования и непосредственной подготовки к старту учитывают качество покрытия; время проведения; расписание соревнований; характер освещения, качество инвентаря, оборудования и качество вспомогательных помещений; расстояние спортивной базы от места жительства спортсменов; наличие и качество мест отдыха и условий для восстановления и др.

4. *Географические и климатические условия.* Климатические и географические особенности следует обязательно учитывать при планировании соревновательной деятельности. Так, например, соревнования в среднегорье требуют обязательного учета влияния гипоксии на организм спортсмена. Не менее серьезное внимание должно быть обращено на необходимость адаптации спортсменов к условиям жары и повышенной влажности. Также должны учитываться и временные различия, поскольку они влияют на

установившийся суточный ритм двигательной и вегетативных функций спортсменов. Отдельные соревнования связаны с комплексом трудностей.

5. *Характер судейства.* Организаторы соревнований должны обеспечивать соревнования квалифицированным и объективным судейством. Однако, как и всякая другая человеческая деятельность, судейство соревнований несет в себе определенную долю субъективизма. Отчасти это связано с разной квалификацией судей. Иногда – наблюдаются факты явного, умышленно субъективного судейства соревнований. Это особенно относится к судейству международных соревнований судьями, которые в своем отношении к спорту исходят из политических, идеологических или коммерческих соображений.

Проблема судейства постоянно находится в поле зрения специалистов, готовящих спортсменов и команды к выступлению в спортивных играх, единоборствах, видах спорта со сложной координацией движений.

6. *Поведение тренеров.* Несмотря на известные (частично определяемые правилами соревнований) нормы поведения тренеров, напряженность соревнований сказывается на характере их поведения. По отношению к действиям соревнующегося спортсмена поведение тренеров в условиях соревнований можно классифицировать как содействующее, мешающее и индифферентное.

Тренеры должны заблаговременно планировать различные варианты воздействия для изменения соревновательных действий спортсменов, не поддаваясь эмоциям, так как это может привести к непродуманным решениям, конфликтным ситуациям, нарушению эффективной технико-тактической схемы ведения борьбы.

3. Виды спортивных соревнований, регламентация и способы их проведения

Виды спортивных соревнований. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования делят на различные виды. В частности, В.Н.Платонов (2005) приводит классификацию соревнований, характерную для олимпийского спорта по следующим критериям:

- по значению (делятся на подготовительные, отборочные, главные);
- по масштабам (районные, городские, региональные, континентальные, Олимпийские игры);
- по решаемым задачам (контрольные, классификационные, отборочные, показательные);
- по характеру организации (открытые, закрытые, традиционные, матчевые, кубковые и др.);
- по форме зачета (личные, командные, лично-командные);
- по возрастным категориям участников (детские, юношеские, юниорские, для взрослых, для ветеранов);
- по полу (среди мужчин или женщин);
- по профессиональной ориентации участников (школьные, студенческие и др.).

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими могут быть как соревнования, специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, высочайший уровень психической подготовленности. В Олимпийском спорте центральное место занимают летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Всемирные Универсиады и другие крупные континентальные и региональные соревнования.

Регламентация и способы проведения соревнований. Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта. Правила соревнований определяют: организацию соревнований по данному виду спорта; виды соревнований и способы их проведения; особенности мест соревнований, инвентаря и оборудования; состав судейской коллегии; правила судейства; правила поведения и действий участников и др.

В правилах соревнований отражается стремление, по возможности, более четко дифференцировать и объективизировать различные пункты, максимально уменьшить вероятность влияния внешних факторов на результат соревнований. Международные спортивные федерации постоянно работают над совершенствованием правил соревнований, стремясь объективизировать систему оценки их результатов, сделать соревнования более зрелищными и интересными для зрителей и средств массовой информации.

Документом, определяющим условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление, является Положение о соревнованиях. Разработка Положения о соревнованиях и своевременная рассылка его заинтересованным организациям возлагается на организаторов данного соревнования. В олимпийском спорте применяются различные способы проведения соревнований. Выбор способа зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии; времени, выделенного на проведение соревнований, и др.

В большинстве видов спорта наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований являются: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

Круговой способ. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований (спортсмен или команда) встречаются со всеми соперниками поочередно. Результаты встреч (победы, поражения, ничьи, оцененные в очках) учитываются при определении порядкового места, занятого спортсменом (командой). Высшее место присуждается спортсмену (команде), набравшей большую сумму очков.

При проведении соревнований круговым способом возникают случаи, когда одинаковую сумму очков набирают два или несколько участников (команд). В таких случаях преимущество отдается спортсмену или команде в соответствии с условиями, регламентированными в Положении о соревнованиях.

Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом участников (команды) разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждый

спортсмен (команда) встречается со всеми соперниками данной группы. Затем спортсмены, занявшие лучшие места в группе (в большинстве видов спорта 1-3-е места, но не более 50 % участников данной предварительной группы), переходят в следующий тур (ступень) соревнований. Этих участников вновь разбивают на группы, которые проводят поединки между собой для следующего отбора, вплоть до финальной встречи (тура), в которой и определяют победителя соревнований.

При достаточно большом количестве участвующих спортсменов (команд) отборочно-круговой способ позволяет участникам приобрести определенный соревновательный опыт (в турах, проводимых круговым способом). При этом достаточно объективно выявляются сильнейшие спортсмены (команды).

Смешанный способ. Все спортсмены (команды) предварительно участвуют в одном-трех турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания. Количество финалистов, как и количество победителей предварительных соревнований, определяется Положением о соревнованиях. Финальные поединки проводятся круговым способом.

Беспристрастность выявления победителей в соревнованиях, проводимых смешанным способом, во многом зависит от характера жеребьевки. Наиболее объективным является рассеивание спортсменов (команд) по предварительным группам в соответствии с их спортивной квалификацией, определяемой по результатам предыдущих соревнований.

Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, участник (команда), проигравший поединок, выбывает из дальнейших соревнований. Однако возможны утешительные поединки между проигравшими спортсменами, позволяющие их победителям продолжать дальнейшие соревнования. Допускается также вариант выбывания спортсмена из дальнейших соревнований не после первого поражения, а после двух. При проведении соревнований способом прямого выбывания на результат соревнований большое влияние оказывает жеребьевка спортсменов (команд), которая может свести в поединке сильнейших и слабых. Важный момент объективизации проведения соревнований таким способом — рассеивание участников, что существенно влияет на непредвзятость выявления победителей.

Независимо от способов проведения соревнования могут состоять из двух основных ступеней: предварительных и финальных. Естественно, что в зависимости от количества участников между предварительными и финальными соревнованиями могут быть промежуточные ступени: 1/8, 1/4, 1/2 финала.

В легкой и тяжелой атлетике, плавании и других спортивных дисциплинах могут проводиться соревнования, состоящие из двух этапов: квалификационного и основного. В процессе квалификационного этапа проводится отбор спортсменов для участия в основном этапе. При этом устанавливается квалификационный норматив. Спортсмены, выполнившие его, допускаются к участию в основных соревнованиях, где и определяются победители.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

В *личных соревнованиях* определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры.

В *лично-командных соревнованиях*, кроме личных мест участников, по занятым ими местам определяются также места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В *командных соревнованиях* определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также в гребле (кроме лодок-одиночек) практически проводятся только командные соревнования. В других видах спорта могут проводиться личные, лично-командные и командные соревнования.

Таким образом, сложившаяся система спортивных соревнований достаточно разнообразна по своим видам, регламентации и способам проведения. Это позволяет искусно строить индивидуализированную систему состязаний спортсменов управлять спортивной подготовкой занимающихся и стимулировать активность занятий спортом.

Лекция № 5

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Особенности соревновательной деятельности спортсмена»

Полный текст лекции: 11 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Направленность к высшим достижениям как фактор, определяющий структуру соревновательной деятельности

Исходя из специфики спорта основным фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата. Такая ориентация имеет место не всегда, а только тогда, когда речь идет о главных соревнованиях. В соревнованиях второстепенных структура соревновательной деятельности обуславливается задачами, которые спортсмен ставит перед собой. Что же конкретно входит в состав соревновательной деятельности? Для этого вначале уточним сам термин «деятельность».

Под "соревновательной деятельностью" в теории спорта – подразумевается совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединенных соревновательной целью и логикой ее достижения. Соревновательные действия представляют собой первично целостные (не изолированные) элементы соревновательной деятельности. Они имеют свой операционный состав.

В одном случае это простые соревновательные действия, как, например, в прыжках в длину и высоту (разбег, отталкивание, полет и приземление), а в других – комбинаторные (объединенные в комбинации). В ряде видов спорта эти комбинации строго формализованы (гимнастике, фигурном катании и др.), в некоторых видах – комбинации широко видоизменяются (все виды единоборств, спортивные игры).

Соревновательные действия и их комбинации в ходе соревнования, как правило, воспроизводятся неоднократно. Причем, они все время варьируют. Варьируют в зависимости от:

- 1) стадии соревнований (предварительные, полуфинальные, финальные соревнования);
- 2) от регламента соревнований (многоборья: сначала соревнуются в одних видах, затем других). А в тех видах, где предусмотрена обязательная и произвольная программа состязаний – и по ее разделам (фигурное катание);
- 3) от того, до какой из стадий состязания доходит спортсмен (выходит ли он в финал, пройдя предшествующие финалу стадии, либо выбывает из соревнования на одной из предварительных стадий).

Совокупность соревновательных действий и их комбинаций образует поведенческую структуру соревновательной деятельности. Эта структура обусловлена замыслом, тактическим планом, направленностью соревновательного поведения спортсмена, а также комплексом меняющихся обстоятельств.

Соревновательная деятельность в спорте может рассматриваться:

- 1) на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта;

- 2) на уровне обобщенных характеристик типичных для групп видов спорта;
- 3) на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта.

Однако вне зависимости от уровня рассмотрения системообразующим фактором соревновательной деятельности является спортивный результат, который в свою очередь зависит от двух групп компонентов: обеспечения и реализации.

На уровне генеральных характеристик (1) компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсмена и функциональные возможности его организма, а компонентами реализации – техническое и тактическое мастерство спортсмена, уровень его физической и психической подготовленности.

На уровне групп видов спорта (2) компоненты обеспечения и реализации конкретизируются с учетом специфики видов спорта.

Так, в спринтерском беге, скоростном беге на коньках результат зависит от эффективности старта, скорости стартового разгона, уровня дистанционной скорости, способности удержать высокую скорость на финише.

В силу этого основными компонентами обеспечения являются: время простой и сложной реакции, импульс силы мышц, быстрота мышечного сокращения, мощность и емкость анаэробного процесса и др.

К компонентам реализации соответственно следует отнести: технику старта и стартового разгона, амплитуду и частоту движений, эффективность бега на вираже.

Соревновательная деятельность на уровне конкретного вида (3) спорта обеспечивается и реализуется на основе четкого выявления характеристик, от которых зависит спортивный результат.

В циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, наибольшее значение имеет уровень дистанционной скорости, равномерность прохождения различных отрезков дистанции, эффективность поворотов (в плавании), прохождение виражей (в конькобежном спорте).

В сложнокоординационных видах спорта таких, например, как гимнастика, фигурное катание результативность соревновательной деятельности зависит от: количества элементов высшей сложности, количество сверхсложных элементов, коэффициента трудности элементов, артистичности.

В спортивных играх и единоборствах ведущее значение приобретают такие характеристики, как активность атакующих и защитных действий, их эффективность, разнообразие.

2. Информационный аспект и характерные черты соревновательной деятельности

Центральным звеном соревновательной деятельности является восприятие спортсменом информации и скорость ее переработки.

Для соревновательной деятельности в этом отношении характерны:

- 1) восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника;
- 2) обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;
- 3) воплощение принятых решений при активном противоборстве противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров.

Эти характерные особенности и определяют состав соревновательной деятельности спортсмена в информационном аспекте. В него входят: восприятие среды, поведения противников и партнеров, анализ динамики собственного состояния и действий, переработка полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований, выбор и принятие мысленного решения, его воплощение в соответствующих специализированных действиях.

Для понимания сути соревновательной деятельности важно иметь в виду фазовый характер ее воздействия на психическое и биофункциональное состояние спортсмена. Еще до начала состязания в предстартовой фазе предвидение, ожидание и "настройка" на выступление в нем сопряжены с целым спектром изменений в психическом и общем состоянии спортсмена. Это процессы формирования соревновательной установки (доминанты на соревнование), мотивирования ее на основе осмысления потребности, интересов и самооценки спортсменом своих достиженческих возможностей, моделирования предстоящей соревновательной деятельности, эмоциональной "настройки" на состязание.

В процессе самого состязания, предварительно выработанные соревновательная установка и модель деятельности, конкретизируются, уточняются и корректируются применительно к реально складывающимся соревновательным ситуациям. Соответственно происходит реализация функциональных возможностей спортсмена, его технического и тактического потенциала.

В зависимости от фактически сложившегося содержания соревновательной деятельности, по окончании состязания, в фазе "последствия" разворачиваются иные процессы. Это в первую очередь, ближайшие восстановительные процессы (возвращение к исходному уровню функционального состояния систем организма, возмещение потраченных биоэнергетических ресурсов, восстановление уровня оперативной работоспособности) и отдаленные восстановительные процессы, в результате которых происходит "сверхвосстановление" потраченных энергетических ресурсов, клеточная гипертрофия и другие изменения.

Для уяснения характера соревновательной деятельности важно иметь в виду и такие ее черты, как "конфликтность», "рефлексивность» взаимодействий соревнующихся и "вероятностность" развертывания деятельности.

"Конфликтной" принято называть деятельность, при которой двое или более индивидов стремятся к достижению одной и той же цели (например, победить, быть "лучшим"), а заданные условия позволяют достичь цели лишь одному. Конкурентные столкновения интересов в спорте не являются антагонистическими. Спортивно-соревновательный конфликт условен. Тем не менее, он придает всему соревновательному поведению спортсменов особый эмоциональный "накал". Конфликтные начала в спортивной деятельности присутствуют и тогда, когда спортсмен прямо не контактирует с соперником в состязании (в заочных соревнованиях или когда спортсмен штурмует давно уже установленный кем-либо рекорд). Источником конфликтности спортивной деятельности бывают и внутриличностные противоречия, когда спортсмен конфликтует как бы сам с собой.

Под "рефлексивностью" взаимодействия подразумевают тот факт, что для верного принятия решений по ходу соревнования каждый соревнующийся должен предвидеть (предугадать, распознать) замыслы и конкретные намерения соперников и партнеров (в командном соревновании), мысленно как бы поставить себя на их место, оценить последствия задуманных решений. Особенно это важно в единоборствах и спортивных играх.

"Вероятностный" характер развертывания спортивно-соревновательной деятельности выражается в том, что предварительный замысел (план, проект, модель и т.п.) редко реализуется в полной мере. Это объясняется следующими причинами: варьирующим поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуаций, изменениями внешних условий (в частности, зависящих от поведения зрителей и от состояния оборудования мест состязания, а также метеорологических и других условий).

При этом необходимо понимать, что вероятность того, насколько удастся реализовать соревновательные намерения, зависит от видов спорта. Так, в видах спорта, отличающихся наибольшей стандартизацией условий состязания, отсутствием прямых

физических контактов соревнующихся и наименьшим варьированием состава соревновательных действий (большинство видов легкой атлетики, спортивная гимнастика и т.д.), возможность полностью реализовать задуманное, весьма велика. В спортивных единоборствах и играх, отличающихся чрезвычайной вариативностью и динамичностью соревновательных ситуаций, вероятность полного совпадения предварительно задуманного плана соревновательной деятельности с ее фактическим развертыванием в ходе состязания невысока.

Развитие соревновательной ситуации можно в определенной мере предвидеть. Это во многом зависит от квалификации спортсмена, его опыта и др. Однако даже при значительном различии в мастерстве спортсменов сильнейший не может быть полностью уверен в предполагаемом развитии ситуации поединка.

В *заключение* по вопросу следует отметить, что всесторонние знания о структуре соревновательной деятельности, факторах ее обеспечения и реализации лишь создают необходимые предпосылки для достижения заданного результата. Однако его практическая демонстрация зависит от способности реализации этих предпосылок в условиях ответственных соревнований.

Лекции № 6-7

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера.

На спортивную тренировку как на педагогически организованный процесс, распространяются все известные принципы педагогики. Это, прежде всего, дидактические принципы. Такие, например, как: принцип сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности.

Это общие принципы воспитания: принцип гуманистической направленности воспитания на развитие личности; принцип воспитания в деятельности; принцип воспитания с опорой на активность личности; принцип уважения к воспитуемому в сочетании с высокой требовательностью; принцип воспитания с опорой на положительные качества человека; принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей, принцип единства требований (школы, семьи, общества).

Кроме того, в процессе спортивной тренировки реализуются и принципы системы физического воспитания: прикладности, всестороннего развития, оздоровительной направленности.

Особенности реализации общепедагогических принципов проявляется главным образом в СВД.

2. Специфические принципы спортивной тренировки и закономерности их определяющие

2.1. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена

Стремление к достижению присуще самым разным видам человеческой деятельности. Но в спорте это проявляется наиболее ярко. Стремление к достижению

стимулируется целым комплексом факторов: присвоением спортивных разрядов, званий, денежными вознаграждениями, правительственными наградами. Следствием этого является непрекращающийся рост мастерства спортсменов и спортивных рекордов.

Из закономерной установки на максимальный результат вытекают три основных принципа построения спортивной подготовки: принцип индивидуально-максимального достижения, принцип углубленной специализации, принцип углубленной индивидуализации.

Принцип индивидуально-максимального достижения означает, что у каждого спортсмена есть свой потолок возможностей.

Принцип углубленной специализации требует предельной концентрации сил и времени спортсмена в избранном виде спорта, а точнее в конкретных номерах спортивной программы. В настоящее время СВД требует узкой специализации. Сейчас сказать, что занимаешься плаванием с точки зрения специалиста это почти ничего не сказать. Последуют уточнения стиля плавания, дистанции. Правило таково – хочешь добиться результата мирового класса специализация должна быть предельно узкой.

Принцип углубленной индивидуализации органично вытекает из сказанного. Он предполагает строгий учет индивидуальных особенностей спортсмена при организации тренировочного процесса.

Во-первых, это выражается в выборе такого вида спорта, который в наибольшей степени соответствует индивидуальным особенностям спортсмена. Во-вторых, это находит отражение в индивидуальном подборе тренировочных нагрузок. Тренер должен совершенно ясно представлять, что одна и та же нагрузка имеет неодинаковые следствия у разных спортсменов.

2.2. Специфическая непрерывность тренировочного процесса

Принцип непрерывности под различным названием (регулярность, систематичность, перманентность и т.п.) давно признан в качестве одного из самых кардинальных принципов регламентации занятий, связанных с обучением, воспитанием, совершенствованием. Раскрывающие его суть положения детально разработаны в ТФК, прежде всего применительно к обучению двигательным действиям и воспитанию двигательных способностей.

Даже в условиях предшествовавшей продолжительной регулярной тренировки достаточно всего лишь несколько дней перерыва в ней, чтобы начался регресс некоторых сторон приобретенной тренированности.

Отсюда в качестве принципиальных вытекают установки на достаточную частоту, связанность и протяженность занятий во времени. В этом общая суть принципа непрерывности.

Принцип непрерывности в спортивной подготовке характеризуется следующими положениями;

- спортивная деятельность (подготовительная и соревновательная) разворачивается в порядке круглогодичных и многолетних занятий, режим которых перманентно (постоянно и вместе с тем поступательно) обеспечивает приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности;

- связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе гарантирования непрерываемой преемственности эффектов предшествовавших и последующих занятий в различных поэтапно изменяемых вариантах, но с общей тенденцией к возрастанию уровня тренированности и подготовленности в целом;

- Интервал отдыха между тренировочными занятиями по мере развития тренированности сокращается, а число занятий в рамках соизмеримого времени возрастает, что вызывает своего рода уплотнение общего режима занятия, сопровождающееся увеличением кумуляции их эффектов.

Типичное практическое воплощение в современном спорте принципа непрерывности выражается в ежедневных, круглогодичных, многолетних, спортивных занятиях. Причем, прошедшие достаточно фундаментальную предварительную практическую подготовку, тренируются не только ежедневно, но и при еще более "сжатых" интервалах – по 2-4 занятия в день.

2.3. Цикличность процесса подготовки

Одним из основных принципов спортивной подготовки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Как уже отмечено, циклы бывают разные по названию, а, следовательно, и продолжительности. Построение подготовки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи, методы и средства процесса подготовки и реализовать другие его принципы: непрерывность; единство общей и специальной подготовки и др.

Основные методические положения, вытекающие из принципа цикличности, сформулированы Л. П. Матвеевым:

- при построении тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса подготовки;
- рассматривать любой элемент процесса подготовки в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;
- выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов.

2.4. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и единство соревновательной и тренировочной деятельности. Необходимо четко уяснить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности.

1. Первое место в иерархии занимает положение о том, что соревновательная деятельность выступает в качестве интегральной характеристики подготовленности спортсмена.

2. Через призму соревновательной деятельности можно оценить основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, финиш в циклических видах спорта, важнейшие технико-тактические элементы в спортивных играх, единоборствах и т. д.).

3. Далее идут интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (например, по отношению к уровню дистанционной скорости – это специальная выносливость и скоростно-силовые способности).

4. Ниже следует основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств

По отношению к специальной выносливости – это показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и др.

5. И, наконец, в иерархической структуре предстают частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик

(например, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – это процент МС-волокон мышц, объем сердца, сердечный выброс, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и др.).

Понимание этого позволяет упорядочить процесс управления тренировкой, а именно:

- 1) тесно увязать структуру соревновательной деятельности со структурой подготовленности спортсмена;
- 2) соответственно методику диагностики функциональных возможностей спортсменов с характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

2.5. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами

В современном спорте достижения высших спортивных результатов все в большей мере определяются так называемыми внутренировочными и вне-соревновательными факторами в спорте. Обусловлено это многими причинами. Во-первых, с каждым годом остается все меньше резервов для повышения эффективности тренировочного процесса на основе использования традиционных тренировочных средств и методов. Во-вторых, широкомасштабные исследования в сфере теории и методики подготовки спортсменов и многих смежных дисциплин (кинезиологии, спортивной морфологии, физиологии, биохимии, спортивной медицины, психологии спорта и др.) выявляют все новые факторы спортивных достижений, не связанные с использованием физических упражнений. В-третьих, в последнее десятилетие все в большей мере проявляется тенденция к повышению спортивной результативности за счет внешних факторов (спортивное оборудование и инвентарь, разрешенные и запрещенные средства стимуляции эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, среднегорная и высокогорная подготовка, тренажеры и др.). И, наконец, в-четвертых, интенсивная коммерциализация, и политизация спорта приводит к внедрению в сферу подготовки и соревновательной деятельности спортсменов самых передовых достижений научно-технического прогресса (оборудование, спортивная форма, инвентарь, аппаратура, мази и т.д.).

2.6. Взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма

Современный спорт высших достижений относится к одной из немногих сфер деятельности, в которых человеку приходится постоянно сталкиваться с экстремальными условиями. Огромные физические и психические нагрузки, часто усугубленные сложными погодными и климатическими условиями (жара, холод, среднегорье, высокогорье), жесткое противодействие спортсменов (особенно в спортивных играх и единоборствах), исключительная сложность и травмоопасность двигательных действий (спортивная гимнастика, фристайл, горнолыжный спорт и др.) приводят к тому, что современный спорт превратился в исключительно травмоопасную сферу деятельности.

К факторам риска относятся:

- 1) нерациональное построение тренировочного процесса,
- 2) применения травмоопасных средств и методов технико-тактической и физической подготовки,
- 3) несовершенные правила соревнований и плохое судейство,
- 4) применения некачественного спортивного инвентаря и оборудования,
- 5) издержки мест тренировочной и соревновательной деятельности,
- 6) технико-тактических ошибки спортсменов,
- 7) применения допинга и др.

Тренер в процессе подготовки спортсмена должен предусматривать постоянную работу по профилактике спортивного травматизма.

2.7. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

Все известные педагогические положения требуют постепенности в достижении цели. Тренировочный процесс в этом плане не является исключением. Экспериментально доказано, что только в случае постепенного повышения тренировочных нагрузок можно рассчитывать на высокий уровень достижений и гарантировать своим ученикам спортивное долголетие и здоровье.

Организм к физическим нагрузкам приспосабливается не одномоментно. Нужно время, чтобы в нем произошли перестройки адаптационного характера. Чем больше физическая нагрузка, тем больше времени требуется для адаптации к ней.

Выделяют следующие направления интенсификации тренировочного процесса:

- увеличение суммарного годового объема работы от 100-200 до 1300-1500 ч;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2-3 до 15-20 и более;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3-4;
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
 - использование различного рода технических средств и природных факторов, способствующих дополнительной мобилизации функциональных резервов организма спортсмена (специальные тренажеры, тренировка в условиях гипоксии и др.);
 - увеличение объема соревновательной деятельности;
 - постепенное расширение применения дополнительных факторов (физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств).

В спортивной практике утвердились на первый взгляд две несовместимые черты – постепенность и скачкообразность повышения нагрузок. Возникает вопрос: «Каким должен быть скачок в нагрузках, чтобы не нарушать принципа постепенности? Ответ может быть только один на грани приспособительных возможностей. Понятие «скачок в нагрузках» является сходным с понятием «максимальная нагрузка».

2.8. Волнообразность и вариативность нагрузок

В практике тренировок известны три варианта динамики нагрузок: плавновосходящая, ступенчатая и волнообразная. Как показали многолетние исследования, наиболее эффективным способом повышения тренировочных нагрузок является их волнообразное изменение.

С чем это связано? Прежде всего, с особенностями функционирования организма. С неодновременностью процессов восстановления на разных уровнях организма. Известно, что быстрее всего перестройки происходят на уровне регуляторных механизмов (ЦНС). Медленнее в системах вегетативного обеспечения (ССС, дыхательная система, кровеносная). Еще медленнее в связках и костной ткани. На каждом биологическом уровне свои часы восстановления.

Во-вторых, хотим мы того или нет, в организме происходят периодические колебания дееспособности, обусловленные естественными биоритмами (физиологическими, эмоциональными, интеллектуальными).

В-третьих, это обусловлено противоречиями между объемом и интенсивностью применяемых нагрузок. Эти стороны нагрузки могут расти одновременно лишь до известного предела. А дальше приходится или снижать или стабилизировать один из параметров. Таким образом, волна нагрузки как бы раздваивается на волну динамики объема и интенсивности, не совпадающие друг с другом во времени.

Как свидетельствует практика и результаты исследования, в динамике тренировочных нагрузок наслаиваются волны трех категорий: малые волны, отражающие динамику нагрузок в МЦ; средние волны – в МЗЦ; и большие волны, характеризующие изменение нагрузки в макроцикле.

Вариативность нагрузок обуславливается многообразием задач, стоящих перед спортивной тренировкой, необходимостью управления работоспособностью спортсменов и процессами восстановления в различных структурных образованиях тренировочного процесса. Широкий спектр методов и средств спортивной тренировки, обеспечивающих разнонаправленные воздействия на организм спортсменов, применение различных по величине нагрузок в тренировочных занятиях и их частях, микро- и мезоциклах, а также в более крупных структурных образованиях определяют вариативность нагрузок в тренировочном процессе.

2.9. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.

В основе этого принципа лежат представления о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена. Эта связь обусловлена двумя закономерностями:

Во-первых, единством организма, т.е. взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности.

Во-вторых, взаимодействием (переносом) различных двигательных навыков и умений.

Кроме того, реализация единства общей и специальной подготовки выступает как требование социальной системы воспитания, направленной на гармоничное развитие личности, разностороннюю подготовку к общественно необходимым видам деятельности.

При реализации данного принципа необходимо опираться на следующие положения:

- а) в любом виде спорта процесс тренировки должен включать в себя как общую, так и специальную подготовку спортсмена;
- б) содержание общей подготовки спортсмена во многом зависит от спортивной специализации его, а содержание специальной подготовки — от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой;
- в) в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для спортсмена.

В каждом конкретном случае соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, индивидуальных особенностей, степени тренированности, этапа и периода тренировки.

Таким образом, построение спортивной тренировки базируется на целом ряде апробированных педагогических положений.

Лекции № 8-10

(лекция-визуализация, программа Power Point, создание образов)

Тема: «Структура спортивной тренировки»

Полный текст лекции: 31 с. (кегель 14, одинарный интервал).

1. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки характеризуется, в частности:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена в процессе тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т. д.);
- необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (количественных характеристик объема и интенсивности тренировочной работы), а также тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, данного процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

В каждой отдельной своей фазе спортивная тренировка характеризуется некоторыми устойчивыми соотношениями и в то же время представляет собой непрерывно изменяющийся процесс. Поэтому при анализе структуры одинаково важно иметь в виду два аспекта: «статический и динамический».

Сочетание этих аспектов, взятых в единстве, помогает осмыслить реальную картину построения тренировки.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки, так или иначе, связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- 1) уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- 2) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- 3) уровень макроструктуры – структура больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Структура подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретных видах спорта.

Эти закономерности обуславливаются следующими факторами:

- 1) спецификой соревновательной деятельности в конкретном виде спорта;
- 2) структурой подготовленности спортсмена в конкретном виде спорта (что доминирует из сторон подготовки);
- 3) особенностями адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия;
- 4) индивидуальными особенностями спортсменов;
- 5) сроками основных соревнований и их соответствием оптимальному для достижения наивысших результатов возрасту спортсмена;
- 6) этапом многолетнего спортивного совершенствования.

2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)

2.1. Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса.

Исходным целостным звеном структуры тренировочного процесса является структура отдельного тренировочного занятия.

Тренировочные занятия в спорте имеют ряд общих черт, типичных для структуры любого рационально организованного занятия физическими упражнениями. В каждом отдельном занятии есть три части: подготовительная («разминка»), основная и заключительная. Дается характеристика каждой из частей.

Занятия следует различать по основной педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (с большими, значительными, средними и малыми нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, восстановительные и др.).

В основных занятиях используются наиболее значительные нагрузки и наиболее эффективные средства и методы подготовки.

В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных, восстановительных процессов.

Занятия избирательной направленности делятся на занятия преимущественно ориентированные на развитие отдельных двигательных качеств, на занятия направленные на тактическое или техническое совершенствование, рост психологической устойчивости к преодолению ощущений утомления, приобретение теоретических знаний.

Нагрузка в занятии. В процессе тренировки квалифицированных спортсменов применяются разные по величине нагрузки – от малых до больших.

Большая нагрузка сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена, снижением работоспособности, свидетельствующим о наступлении явного утомления. Для получения большой нагрузки спортсмену необходимо выполнить предельный или околопредельный объем работы, адекватный уровню его подготовленности в данное время. Внешним критерием большой нагрузки является неспособность спортсмена продолжать выполнение предлагаемой работы.

Значительная нагрузка характеризуется большим суммарным объемом работы в условиях устойчивой работоспособности и не сопровождается ее снижением. Завершают работу в этом случае при появлении стойких признаков компенсированного утомления. Объем работы в занятиях со значительными нагрузками обычно составляет 70-80 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления.

Средняя нагрузка соответствует началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений. Объем работы в этом случае обычно колеблется в пределах 40-60 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления.

Малая нагрузка значительно активизирует деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабилизацией движений. Количество упражнений, выполняемых спортсменами в занятиях с малой нагрузкой, составляет 20-25 % объема работы до наступления явного утомления.

В спортивной практике для правильной оценки величины нагрузок отдельных занятий могут использоваться относительно простые, но достаточно объективные показатели: окраска кожи, сосредоточенность спортсмена, качество выполнения им движений, настроение, общее самочувствие.

Типы и организация занятий. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение занимающимися **нового** материала. Этот материал может быть связан с **освоением** различных элементов техники, **разучиванием** рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций и т.п.

Учебные занятия особенно широко применяются на **ранних** этапах многолетней подготовки, когда решается большое количество задач, связанных с обучением. При тренировке квалифицированных спортсменов эти занятия используются в основном в

подготовительном периоде, в котором большое внимание отводится освоению нового материала.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях **многократно** повторяются хорошо освоенные упражнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными. На этих занятиях спортсмены **совмещают** освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовки, в годичном цикле – во второй половине первого и начале второго этапа подготовительного периода.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций. Восстановительные занятия широко используются в период наиболее напряженной работы после серии тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в **строгом** соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

Модельные занятия проводятся в период непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям, при высоком уровне их технико-тактической и функциональной подготовленности.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки. Контрольные занятия планируются на всех этапах многолетней подготовки.

Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к занимающимся.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности при проведении разминки. При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к занимающимся, их самостоятельность.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

2.2. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов)

Общие черты микроциклов. МЦ – это первые относительно законченные, повторяющиеся фрагменты этапов тренировки.

Отдельный микроцикл состоит как минимум из **двух** фаз: стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной. Обычно указанные фазы повторяются в структуре микроцикла, причем основная восстановительная фаза совпадает с его окончанием. Недельный цикл может включать, например, две кумуляционные фазы (каждая из двух или трех тренировочных занятий), разделенные занятием восстановительного характера и завершаемые днем активного отдыха. Из этого примера видно, что восстановительная фаза не всегда является признаком завершения микроцикла (она может быть и внутри него).

Другим признаком служит логическая завершенность некоторой последовательности занятий. Регулярная повторяемость оптимальной последовательности занятий разной направленности и составляет одну из основ микроциклов тренировки.

Факторы и обстоятельства, влияющие на структуру микроциклов.

Среди многих факторов влияющих на структуру и продолжительность малых циклов тренировки, особенно значимыми являются:

- 1) общий режим жизнедеятельности спортсмена (включая режим учебной или трудовой деятельности) и обусловленная им динамика работоспособности.
- 2) содержание, количество занятий и суммарная величина нагрузок в микроцикле.
- 3) индивидуальные особенности реакций на тренировочные нагрузки и биоритмические факторы.
- 4) место микроциклов в общей системе построения тренировки. Иначе говоря, структура микроциклов зависит от их места в более крупных структурах тренировочного процесса – средних и больших циклах тренировки.

Типы микроциклов. Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена организуется в форме микроциклов разного типа. Основные из них – это собственно-тренировочные и соревновательные микроциклы. В качестве дополнительных следует различать «подводящие» и восстановительные микроциклы.

Собственно-тренировочные микроциклы по признаку преимущественной направленности их содержания подразделяются на **общеподготовительные и специально-подготовительные. Микроциклы обоих типов имеют варианты.**

«Подводящие» микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. В них **моделируется** ряд элементов режима и программы **предстоящих состязаний** (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т. д.).

Соревновательные микроциклы имеют свой основной режим выступлений, устанавливаемый официальными правилами и регламентом конкретного состязания. Кроме дней, занятых самим состязанием, эти микроциклы включают фазу оперативной «настройки» в день, предшествующий началу состязания, и межстартовые фазы (когда состязания проводятся не в один день, как это чаще всего бывает при крупных соревнованиях в большинстве видов спорта).

Восстановительные микроциклы следуют обычно за высоконапряженными состязаниями или вводятся в конце серии собственно-тренировочных микроциклов (часто вслед за «ударными» микроциклами). Они характеризуются относительно уменьшенной величиной тренировочных воздействий, увеличенным количеством дней **активного отдыха**, контрастной сменой состава упражнений и внешних условий занятий, что в совокупности направлено на оптимизацию восстановительных процессов.

Как видно, типы микроциклов в спортивной тренировке разнообразны. Легко представить себе, что еще более разнообразны возможные варианты их **сочетания** в средних циклах тренировки.

3. Структура средних циклов тренировки (мезоциклы)

Основы структуры средних циклов и их обусловленность. Микроциклы разного типа служат как бы **строительными блоками**, из которых складываются **средние циклы** тренировки (мезоциклы). Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике построения тренировки средние циклы чаще всего состоят из 3-6 малых циклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. «Набор» микроциклов при этом меняется в зависимости от **логики** развертывания тренировочного процесса и конкретных особенностей его этапов.

Внешним признаком средних циклов является повторное воспроизведение некоторой совокупности малых циклов (в одной и той же последовательности) либо смена данной совокупности малых циклов иной их совокупностью.

Мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки, прежде всего, по той причине, что они позволяют целесообразно управлять кумулятивным (суммарным) тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы развития тренированности и предупреждать нарушения приспособительных процессов, возможные в результате хронического «наслаивания» эффекта тренировочных нагрузок.

Типы средних циклов. В числе вариантов мезоциклов одни являются **основными** на протяжении целых периодов тренировочного процесса, другие **типичны лишь** для отдельных его этапов или подэтапов. К первым относятся «базовые» и «соревновательные» мезоциклы, ко вторым – «втягивающие», «контрольно-подготовительные», «предсоревновательные», «восстановительно-подготовительные» и некоторые другие.

Втягивающие мезоциклы. С них обычно начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Они включают в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок во втягивающем мезоцикле ниже, чем в основных мезоциклах подготовительного периода, но **объем нагрузки** может достигать значительных величин (особенно при специализации в стайерских видах спорта).

Базовые мезоциклы. Это главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки. Именно в них реализуются основные тренировочные требования, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма.

Мезоциклы данного типа представлены на различных этапах тренировки в нескольких вариантах. Так, по-своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту преимущественного воздействия на динамику тренированности – «развивающими» и «стабилизирующими».

Контрольно-подготовительный мезоцикл. Данный тип средних циклов представляет собой как бы **переходную форму** между базовыми и соревновательными мезоциклами. Собственно-тренировочная работа сочетается с **участием в серии состязаний**, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение и подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям. Один контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять, например, из двух тренировочных микроциклов и двух микроциклов соревновательного типа (без специального подведения к стартам).

Предсоревновательный мезоцикл. В качестве особой формы построения тренировки Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию (или одному из основных). Особенности мезоцикла этого типа определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением **смоделировать** режим **предстоящего состязания**, обеспечить адаптацию

к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы. Это основной тип средних циклов тренировки в период основных соревнований, когда их несколько, и они следуют один за другим с интервалами, соразмерными продолжительности средних циклов. В зависимости от количества и порядка распределения стартов соревновательный мезоцикл видоизменяется, причем в состав его могут входить микроциклы, включающие «подводящие» состязания.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Первый – подобен базовому мезоциклу, но включает увеличенное количество восстановительных микроциклов. Второй характеризуется еще более «мягким» тренировочным режимом и более широким использованием эффекта «переключения в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода.

4. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых, многомесячных

В большом цикле тренировки (типа годового и полугодового) есть, как правило, три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодические изменения тренировочного процесса, первоначально усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. Последующий углубленный анализ показал, однако, что ни эти, ни подобные им внешние факторы недостаточны для объяснения основ ее периодизации. Согласно концепции, разработанной советскими специалистами, причины циклического чередования периодов тренировки нужно усматривать, прежде всего, в закономерностях развития спортивной формы.

Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации тренировки

«Спортивная форма», ее критерии. Спортивная форма характеризуется комплексом физиологических, врачебно-контрольных, психологических и интегральных признаков. В целом спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена: физической, психической, спортивно-технической и тактической.

Основными целостными показателями спортивной формы являются результаты, демонстрируемые в реальных условиях спортивных состязаний, соответствующих квалификации спортсмена. Исследования позволяют выделить две группы критериев такого рода: «критерии прогрессирования» и «критерии стабильности».

Критерии прогрессирования характеризуют спортивную форму по степени прироста и абсолютному уровню достижения спортсмена в данном большом цикле тренировки.

Критериями стабильности спортивной формы могут служить следующие показатели:

- а) количество результатов, демонстрируемых спортсменом на соревнованиях в пределах расчетной зоны спортивной формы;
- б) средний интервал времени между результатами, попадающими в расчетную зону спортивной формы;
- в) общая продолжительность периода, на протяжении которого спортивные результаты при систематическом участии в соревнованиях не снижаются ниже уровня, принятого за границу зоны спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы. Вся совокупность накопленных исследовательских и практических сведений о спортивной форме свидетельствует о том,

что процесс ее развития имеет фазовый характер – протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты спортивной формы. Естественно, возникает вопрос: почему бы спортивную форму, как оптимальное для спортсмена состояние, не сохранять постоянно? Ответ становится ясным из следующих положений.

Во-первых, спортивная форма, приобретаемая на той или иной ступени спортивного совершенствования, есть состояние, оптимальное для данной (и только для данной) ступени.

Во-вторых, в силу длительной суммации эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для приобретения и сохранения спортивной формы, раньше или позже (что зависит от абсолютной величины нагрузок и других обстоятельств) возникает охранительная реакция организма против перенапряжения адаптационных механизмов.

В-третьих, поддержание сложного динамического равновесия между различными биологическими функциями и процессами, обеспечивающими спортивную форму, уже само по себе является трудной задачей, особенно для нервной системы спортсмена.

Фазы развития спортивной формы и периоды тренировки. В фазовости развития спортивной формы заключена самая первая естественная предпосылка периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода. Подготовительный период, в принципе, не может быть короче, чем это необходимо в данных конкретных условиях для приобретения спортивной формы. Соревновательный период не должен быть длиннее, чем это допускается возможностями поддержания спортивной формы без ущерба для дальнейшего прогресса. Сроки переходного периода зависят в первую очередь от суммарной величины предшествующих нагрузок и сроков, необходимых для полноценной реабилитации (восстановления) организма.

Общую продолжительность большого цикла тренировки часто приурочивают к окологодичным срокам. Как показывает опыт и исследования, этого времени вполне достаточно, чтобы обеспечить поступательное развитие спортивной формы. В ряде видов спорта (прежде всего в видах спорта скоростно-силового характера) имеется возможность обновлять спортивную форму, как в годичных, так и в полугодичных циклах.

Ориентировочно можно указать следующие оправданные границы периодов таких циклов: подготовительный период – от 3-4 месяцев (главным образом в полугодичных циклах) до 5-7 месяцев (в годичных циклах); переходный период – от 3-4 до 6 недель. В этих границах могут быть выбраны рациональные сроки периодов при достаточно разнообразных условиях построения тренировки в большинстве видов спорта и для спортсменов различной квалификации.

4.2. Подготовительный период

В большинстве видов спорта подготовительный период является наиболее продолжительной структурной единицей тренировочного макроцикла. Здесь закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка. Многообразные задачи специальной подготовки, которые, в конечном счете, обеспечивают успешное выступление спортсмена в главных соревнованиях сезона, решаются на протяжении всего подготовительного периода.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. *Общеподготовительный этап.* Основные задачи этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается основа для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Специальная часть подготовки заключается в избирательном повышении возможностей отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата. Важной задачей специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение способности спортсмена переносить большие нагрузки.

Специально-подготовительный этап. Тренировка на данном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных.

4.3. Соревновательный период

Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, и возможно более полное использование его в главных соревнованиях. Этого достигают применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

В процессе подготовки учитывают все особенности главных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников. Все остальные соревнования носят тренировочный характер. Специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям. Часть из них предусмотрена существующим календарем, а часть организуется в виде контрольных стартов.

Географическое положение места и время проведения соревнований может потребовать от спортсмена изменения привычного суточного режима. В зависимости от этого, планируя подготовку к ответственным выступлениям, нужно заблаговременно изменять кривую колебаний работоспособности так, чтобы ее подъем приходился на часы соревнований.

Особое внимание в соревновательном периоде следует уделять построению подготовки в дни, непосредственно предшествующие наиболее ответственным соревнованиям (обычно за 7-14 дни до старта). Тренировка в это время строится сугубо индивидуально и не вписывается в стандартные схемы.

В последние годы на материале различных видов спорта, прежде всего плавания, бега, лыжного и конькобежного спорта, разработаны типичные модели предсоревновательной подготовки к основным соревнованиям сезона. В зависимости от интервала между чемпионатами стран и крупнейшими соревнованиями сезона продолжительность этапа непосредственной подготовки колеблется в пределах 5-8 недель. Этап непосредственной подготовки обычно состоит из двух мезоциклов. Один из них, с высокой суммарной нагрузкой, направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивных достижений. Другой мезоцикл – на полноценное восстановление и подведение спортсмена к участию в соревнованиях с учетом специфики дистанций, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Первые несколько дней (4-5) после чемпионата страны посвящаются активному отдыху, физическому и психическому восстановлению после прошедших стартов. После этого планируется базовый мезоцикл продолжительностью 3-4 недели. Обычно он

подразделяется на две одинаковые по времени части: общеподготовительную и специально-подготовительную.

Тренировка в первой части базового мезоцикла носит преимущественно общий и вспомогательный характер и во многом дублирует тренировку на первом этапе подготовительного периода. Основным отличием обычно является то, что дневной объем работы, выполняемой в эти дни, превышает величины, имевшие место когда-либо ранее. Достаточно сказать, что ежедневная тренировка обычно занимает до 5-6 ч при двух-четырёх занятиях в течение дня. Первая половина мезоцикла, как правило, заканчивается контрольными соревнованиями в дополнительных номерах программы.

Вторая часть мезоцикла носит специализированный характер и по кругу решаемых задач, подбору средств и методов, особенностям построения тренировки соответствует тренировочному процессу на втором этапе подготовительного периода. Объем работы резко сокращается (до 3-4 ч ежедневно), а интенсивность ее возрастает.

За базовым мезоциклом организуется предсоревновательный мезоцикл. Его основными задачами являются восстановление после нагрузок предыдущего мезоцикла, психологическая подготовка к конкретным соревнованиям, выработка специального ритма работоспособности с учетом предполагаемого времени стартов. Объем работы резко сокращается (до 2-3 ч в день при одном-двух занятиях), подготовка приобретает сугубо индивидуальный характер. Широко используются различные средства восстановления, позволяющие поддерживать высокую работоспособность спортсменов, стимулировать протекание восстановительных процессов. Особое внимание уделяется устранению мелких недостатков в технической, тактической и психической подготовленности. Попытки внести серьезные изменения в уровень подготовленности к успеху не приводят. В ряде случаев в предсоревновательном мезоцикле могут планироваться отдельные занятия или, даже, дни с большими нагрузками. Например, в спортивных единоборствах для достижения эффекта сверхвосстановления к моменту главных стартов, за 7-10 дней до турнира могут планироваться исключительно напряженные нагрузки соревновательного характера. Такие нагрузки могут оказаться эффективными и в других видах спорта, однако при учете того факта, что продолжительность восстановительных реакций, время, необходимое для выхода на уровень суперкомпенсации, зависят от специфики вида спорта и направленности нагрузок, а также индивидуальных особенностей спортсмена.

4.4. Переходный период

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т. п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 3-4 до 6-8 недель и зависит от специфики вида спорта, этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается примерно в 4-5 раз; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются и т. д. Резко изменяется и направленность работы. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподго-

товительные упражнения. При этом в процессе, как активного отдыха, так и использования средств общефизической подготовки целесообразно ориентироваться на новые, не применявшиеся широко в предшествовавшей тренировке, средства. Следует менять места занятий, проводить их в лесу, у моря или реки, в зонах отдыха.

При подборе средств тренировки в переходном периоде нужно широко использовать упражнения, направленные на развитие различных двигательных качеств, что позволяет, изменив характер тренировки, сохранить их высокий уровень. В этом периоде наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности с применением разнообразных средств широкого спектра воздействия. Такие занятия позволяют поддерживать уровень тренированности, являются достаточно эмоциональными, не перегружают психику спортсмена.

При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объеме и содержании работы, величине нагрузки спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Таким образом, построение тренировки в различные периоды тренировки есть управление спортивной формой спортсмена в связи с подготовкой и участием в соревнованиях.

Лекции № 11-13

(с элементами взаимодействия с обучающимися)

Тема: «Подготовка спортсмена как многолетний процесс (в том числе многолетняя подготовка юных спортсменов)»

Полный текст лекции: 21 с (кегель 14, одинарный интервал)

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

1.1. Понятие о структуре многолетней подготовки и факторах, определяющих временную регламентацию ее стадий и этапов

Представить в деталях весь процесс многолетних занятий спортом необычайно сложно. Он включает практически необозримое множество переменных. В самом общем виде проф. Л.П.Матвеев (2010) выделяет в нем в качестве самых крупных звеньев три стадии: 1) стадия базовой подготовки; 2) стадия максимальной реализации спортивных возможностей; 3) стадия спортивного долголетия.

Каждая из них включает этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. Первая стадия охватывает этапы предварительной спортивной подготовки и начальной специализации, вторая – этап углубленной подготовки («предкульминационный» этап) и этап высшего спортивного мастерства (рекордных достижений), третья – этапы сохранения достижений и поддержания общей тренированности. Логичность этой классификации очевидна.

На сегодняшний день структура многолетней подготовки определена **Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта**. В разных федеральных стандартах можно обнаружить некоторые несовпадения по названию этапов подготовки, но это не имеет принципиального значения. Логика разворачивания тренировочного процесса в многолетнем выражении остается одной и той же.

Ниже представлены этапы многолетней подготовки, приведенные в федеральном стандарте по легкой атлетике (утвержден приказом Министерства спорта от 20 августа 2019 года N 673) и основные цифровые показатели их характеризующие.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

Этапы, и стадии многолетней тренировки не имеют строго фиксированных, сроков. Их начало и завершение зависят от многих факторов:

- календарного и биологического возраста спортсмена (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- его индивидуальной одаренности и связанных с ней темпов роста спортивного мастерства (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности (приводятся примеры);
- структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты (приводятся примеры);
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах (раскрывается на примере отдельных спортсменов и видов спорта);
- содержания тренировочного процесса (состава средств и методов, динамики нагрузок, применения дополнительных факторов); приводятся примеры.
- объективных закономерностей формирования долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в том или ином виде спорта (приводятся примеры);
- пола (женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами; приводятся примеры).

В совокупности эти факторы в основном и определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Но при этом важно понимать, что в различных видах спорта возраст начала занятий спортом и общая продолжительность процесса подготовки до результатов мастера спорта или мастера спорта международного класса достаточно сильно варьируют (представляется табличный материал).

На практике сложились определенные подходы к определению сроков прохождения того или иного этапа подготовки. Первое на что ориентируется тренер – это на оптимальные возрастные границы в пределах которых демонстрируются наивысшие спортивные достижения. В практике спорта принято выделять три возрастные зоны – зону первых больших успехов, зону оптимальных возможностей и зону поддержания высоких результатов (представляется табличный материал).

Зона первых больших успехов у мужчин, как правило, приходится на возраст от 18 до 22 лет. Лишь в немногих видах спорта зона первых больших успехов приходится на более ранний срок (фигурное катание – 13-16 лет, плавание – 14-16 лет). У женщин эта зона наступает примерно на два года раньше, чем у мужчин (в 16-20 лет).

Зона оптимальных возрастных границ для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильна (представляется табличный материал). Исключением являются лишь немногие виды спорта, где имеет место выраженная тенденция к омоложению (женская спортивная гимнастика, фигурное катание и некоторые др.). Причину такой стабильности мировой элиты специалисты объясняют исходя из биологических закономерностей развития организма. Многочисленные исследования динамики физических качеств в онтогенезе свидетельствуют о том, что человек в двигательном отношении своего максимального развития достигает в возрасте 25-26 лет.

Однако следует иметь в виду, что такой ориентир в целом верный для подавляющего большинства спортсменов часто не может быть применен к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов требует индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность позволяет этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Зона поддержания высоких результатов. В настоящее время установлено, что продолжительность сохранения высоких результатов во многом определяется структурой соревновательной деятельности спортсменов. Меньшая продолжительность выступлений на высшем уровне наблюдается в тех видах спорта, в которых результативность обусловлена постоянной нагрузкой одних и тех же функциональных систем, отличающихся большой монотонностью и однообразием тренировочной работы, а также в видах спорта с высокими нагрузками на опорно-двигательный аппарат и связанными с ними травмами.

В этих видах спорта часто не удается сохранить высокие результаты более 1-3 лет, а продолжительность выступлений на высшем уровне в течение 5-8 лет расценивается как исключительное достижение. Но есть виды спорта, в которых результат обуславливается большим количеством факторов, определяющих результативность соревновательной деятельности. В них продолжительность выступления на высшем уровне может достигать 10-15, а то и 20-ти лет и более. Велика продолжительность выступлений на высшем уровне и у спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах, предъявляющих особые требования к опыту спортсменов, знанию ими сильных и слабых сторон основных соперников. Это легко проиллюстрировать, например, опытом велосипедного спорта (приводятся примеры).

В последние годы спортсмены высокого класса и их тренеры стали понимать, что при рациональном построении подготовки на этапе сохранения высших достижений, можно добиваться побед и в возрасте, который далеко выходит за границы оптимального. Это привело к тому, что, несмотря на огромные нагрузки современного спорта, острейшую конкуренцию в крупнейших международных соревнованиях, многие спортсмены довольно солидного возраста выступают на высочайшем уровне (приводятся примеры). Говоря о продолжительности выступлений спортсменов на высшем уровне, было бы неверно все сводить только к методике подготовки, специфике вида спорта, индивидуальным психологическим и биологическим возможностям конкретного спортсмена. Огромную роль здесь играют социальные факторы, уровень медицинского обеспечения спортсменов и другие (раскрываются).

И еще об одном ориентире внешнего характера – о необходимом стаже тренировки для выхода на результаты международного класса. По оценке специалистов этот показатель колеблется в диапазоне 8-12 лет (раскрываются).

1.2. Специфические принципы построения многолетней подготовки в сфере

Огромный вклад в разработку принципиальных положений построения многолетней подготовки внес В.П. Филин, долгие годы исследовавший проблемы детско-юношеского спорта как потенциального резерва спорта высших достижений. В дальнейшем вносились дополнения, но не принципиального характера. Что это за положения?

1. Целевая направленность подготовки по отношению к высшему спортивному мастерству. Смысл этого положения заключается в том, что уже на самых ранних этапах подготовки необходимо соотноситься с теми требованиями, которые предъявляются к спортсменам международного класса (раскрывается).

2. На всех этапах многолетней подготовки необходимо обеспечить строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, юниоров и взрослых. Они должны представлять взаимосвязанную систему, где последующая постановка задач, выбор средств и методов целиком зависит от предшествующей подготовки.

3. На первых этапах многолетнего тренировочного процесса основное внимание должно быть сконцентрировано на разносторонней физической подготовке, преимущественном развитии тех двигательных качеств, прогрессирование которых в данном возрасте идет наиболее интенсивно.

4. Особое внимание на первых этапах тренировки должно уделяться соблюдению принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок.

Следует помнить, что педагогические воздействия не должны вносить принципиальных изменений в процесс возрастного развития организма ребенка.

5. Чтобы обеспечить поступательный рост тренированности в первые годы занятий в большей степени увеличивается объем, нежели интенсивность нагрузок. Объем является таким же фундаментом для интенсивности, как ОФП для специальной.

6. На первых этапах многолетней подготовки необходим больший удельный вес обучения, чем в работе с взрослыми. Техническая подготовка должна быть завершена к первой возрастной зоне спортивных успехов, к возрасту, когда возможна демонстрация высоких спортивных результатов.

7. Соревновательная практика на первых этапах многолетнего тренировочного процесса должна носить многоборный характер. Она ориентирована на разностороннюю атлетическую подготовку

Следование вышеперечисленным положениям позволит тренеру избежать многих ошибок. Многолетнюю подготовку можно считать спланированной рационально, если спортсмен покажет свои лучшие результаты в зоне оптимальных возрастных возможностей для данного вида спорта и сохранит перспективу роста в течение длительного времени.

2. Стадия базовой подготовки

Продолжительность первой стадии может находиться в широком временном диапазоне. Основная цель спортивной подготовки – заложить полноценный «фундамент» будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. Установка на демонстрацию высоких спортивных результатов, если говорить о рациональном подходе к построению тренировки, не является ближайшей целью.

Этап начальной подготовки (предварительной базовой спортивной подготовки)

В современной практике ряда видов спорта этот этап начинается обычно в младшем школьном возрасте, иногда и ранее, и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

Самые ранние сроки начала спортивных занятий установлены, согласно официальному положению для видов спорта, требующих преимущественно координационных способностей (гимнастика, фигурное катание на коньках) и соответствующих функциональным возможностям растущего организма в других отношениях (плавание). О спортивной тренировке до начала спортивной специализации можно говорить лишь условно, поскольку ее специфические черты на этом этапе только намечаются. Занятия строятся в основном по типу общей физической подготовки, с возможно широким использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования».

Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2-3 раз в неделю, продолжительность каждого из них – до 60 минут. Годовой объем работы у юных спортсменов невелик и обычно колеблется в пределах 100-150 часов.

Но все зависит от возраста и уровня подготовленности ребенка. Если, например, ребенок начал заниматься спортом в 6-7 лет, то продолжительность этапа может составлять около 3 лет, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого года: 80, 100, 120 часов соответственно. Если будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например, в 9-10 лет, то этап предварительной подготовки может составлять 1,5-2 года, а объем работы достигать 200-250 часов в год. На этом этапе не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Более разумный путь – предоставить начинающему спортсмену возможность испробовать свои силы в различных спортивных упражнениях и лишь, затем наметить предмет будущей спортивной специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Ключевой вопрос, в какой момент следует переходить к этому этапу? В теории спорта проблема своевременного выбора и начала спортивной специализации занимает важное место. С одной стороны, надо не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать *так называемые* «чувствительные» периоды возрастного развития организма, когда он особенно легко поддается тренирующим воздействиям. С другой – избежать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной. Система специальных тестов и показателей для выявления задатков к занятиям тем или иным видом спорта еще недостаточно разработана. Хотя сделано в этой области немало. В настоящее время много внимания уделяется поиску информативных признаков наследственного характера. Однако проблема спортивной ориентации и отбора не сводится только к функциональной и двигательной предрасположенности. Спортивный результат всегда является достижением целостной личности.

Риск ошибиться в выборе спортивной специализации уменьшается, если оценка возможностей юного спортсмена проводится по достаточно широкому комплексу показателей и поэтапно. К числу общих показателей спортивных способностей нужно относить не столько наличный уровень спортивного результата, сколько сдвиг результата за определенное время после начала специализированной тренировки (раскрывается).

Основное место в содержании тренировки с началом спортивной специализации продолжает занимать широкая общая подготовка, особенно в тех случаях, когда специализация начинается в подростковом возрасте и ранее. Целесообразно, как показывает опыт, придавать начальной специализации «многоборный» характер. Например, пловец совершенствуется вначале во всех либо в нескольких видах спортивного плавания в равной мере, легкоатлет – в троеборье, пятиборье и т. д. Это соответствует основной цели, достигаемой в стадии базовой подготовки, и вместе с тем позволяет избежать многих ошибок при окончательном определении предмета узкой специализации. В некоторых случаях юный спортсмен подходит к предмету основной

специализации через «подводящую» специализацию в смежных видах спорта (например, будущий марафонец проходит начальную специализацию в беге на менее длинные дистанции).

Своеобразно решается проблема начальной специализации и в тех случаях, когда узкоспециализированная тренировка в избранном виде спорта связана с опасностью образования «скоростного барьера». Рекомендуются в таких видах спорта, как, например, легкоатлетический спринт строго ограничивать объем упражнений, служащих предметом специализации, в данном случае повторный бег в стандартных условиях с максимальной скоростью. Для воспитания скоростных способностей у будущих спринтеров должны использоваться разнообразные формы упражнений, требующие нестандартных проявлений быстроты (в частности, футбол, гандбол, баскетбол и другие игры).

Динамика спортивных результатов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) характеризуется высокими темпами их увеличения, которые не находятся в прямом соответствии с величиной тренировочных нагрузок. Сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются значительным приростом результатов.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки (практически годовой прирост объема основных тренировочных нагрузок на этом этапе часто колеблется в пределах 30-200% и более). Интенсивность упражнений, разумеется, также возрастает, но в более узких пределах, чем прирост их общего объема. Количество занятий на данном этапе может увеличиваться до 4-5, с продолжительностью каждого – от 1 до 1,5 часов.

Большие циклы тренировки на данном этапе характеризуются доминированием подготовительного периода. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Объем соревновательной практики на этом этапе невелик. В соревнованиях по большинству видов спорта разрешается выступать после 1-3 лет специализированных занятий. Обычно первые старты приходятся на возраст 10-12 лет.

Общее построение тренировки юных спортсменов на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связано с циклами школьного учебного года (с четвертями и каникулярным временем).

3. Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей

Это основная стадия многолетней подготовки. В ней спортсмен должен показать все, на что он способен. Эта стадия, как упоминалось ранее, делится на два этапа – предкульминационный этап (этап углубленного спортивного совершенствования) и этап высших достижений (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей). Их общая продолжительность ориентировочно – 8-12 лет. Это время наиболее активных занятий спортом, расцвета спортивных способностей и овладения высотами спортивного мастерства.

3.1. Этап совершенствования спортивного мастерства (углубленного спортивного совершенствования)

Специфические закономерности построения спортивной тренировки получают на этом этапе свое полное выражение. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации.

Удельный вес специальной подготовки (физической, технической, тактической, психической) существенно увеличивается. Объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений и достигает 75-85 % того объема, который выполняют спортсмены высокого класса.

Ряд параметров общего объема нагрузки (суммарные затраты времени, количество тренировочных занятий и некоторые другие) нередко достигают на этом этапе индивидуального максимума. Вместе с тем существенно увеличивается соревновательная практика и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

Система тренировки и соревнований по мере углубления спортивного совершенствования все больше индивидуализируется. Спортивная подготовка строится в зависимости от того, попадает спортсмен в сферу большого спорта или нет. Если попадает, то спортивная деятельность перерастает в одну из основных сфер жизнедеятельности спортсмена и оказывает доминирующее влияние на общий режим его жизни. В табл. приведены средние данные по объему работы для мужчин, достигающих званий МС и МСМК (раскрываются и комментируются).

Как видно, достижение уровня МСМК требует временных затрат почти в два раза больше, чем МС. В это время занятия спортом становятся сугубо профессиональными.

У спортсменов, не попадающих в орбиту спорта высших достижений, субъективная установка на индивидуальный максимум также сохраняется, но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволяют фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

3.2. Особенности построения тренировки на этапе высшего спортивного мастерства

Как указывает название, этап высших достижений (рекордный) должен совпадать с возрастом, наиболее благоприятным для спортивных достижений. Одним из факторов общей организации подготовки спортсмена, претендующего на высшие достижения, является периодика олимпийского (четырёхлетнего) цикла.

Закономерности структуры тренировочного процесса в рамках олимпийского цикла изучены пока недостаточно. Согласно существующим представлениям, он складывается в одних случаях из четырех годовых тренировочных циклов, в других – из комбинации годовых и полугодовых циклов. Обобщение практического опыта позволяет представить в качестве одного из оправданных вариантов следующую структуру четырехлетнего цикла.

В первый и второй годы проводятся годовые тренировочные циклы с расширенным подготовительным периодом. Тренировочный процесс направлен преимущественно на повышение общего уровня функциональных возможностей, спортсмена, освоение техники и тактики. а также оптимизацию других предпосылок достижений в олимпийскому году.

В третий год подготовки осуществляется моделирование основных черт построения тренировки и системы соревнований, намечаемых на олимпийский год, апробация модели подготовки. В четвертый год – реализационный – воспроизведение с возможно высоким уровнем достижений апробированной модели (с коррекциями, если в них возникает необходимость).

Подобный четырехлетний цикл может вводиться уже на предкульминационном этапе. Разумеется, что это не единственно целесообразный вариант построения тренировки в олимпийском цикле. Многое зависит от тренировочного стажа и соревновательного опыта спортсмена.

Так, для спортсмена, уже испытывавшего напряженность подготовки и участия в особо ответственных состязаниях, тренировку первого года очередного четырехлетнего цикла бывает целесообразно проводить преимущественно в облегченном режиме (со значительным объемом, но уменьшенной суммарной интенсивностью тренировочных нагрузок и сокращенным числом состязаний). Общий прирост основного объема тренировочной работы по годам четырехлетнего цикла нередко распределяется в трех вариантах. Если выразить их в долях общего прироста объема за цикл, они выглядят примерно так (представляется табличный материал).

Если характеризовать этап с точки зрения стоящих на нем задач, то его особенностью являются поиск резервов спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Повышение

результативности выступление осуществляется за счет качественных сторон подготовки спортсмена. Объемы работы либо стабилизируются, либо могут быть незначительно повышены (5-10 %), либо снижены.

4. Стадия спортивного долголетия

Этап сохранения достижений. Как бы рационально ни строилась тренировка, раньше или позже начинается возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма. Этот рубеж весьма индивидуален и зависит практически от различных условий. Известно много случаев, когда спортсмены и после 40-летнего возраста продолжают прогрессировать в некоторых видах спорта (например, в стайерском беге, лыжных гонках, тяжелой атлетике) либо почти в полной мере сохраняют свои рекордные достижения. Есть основания считать, что спад спортивных результатов, часто наблюдаемый после 6-10 лет углублённой специализации, имеет преходящий характер. Он обусловлен, по всей вероятности, причинами двоякого рода: биологическими (естественное уменьшение адаптационных возможностей с возрастом) и изъятиями в методике построения многолетней тренировки. Дальнейшая рационализация тренировочного процесса, вне всякого сомнения, будут способствовать продлению времени сохранения достигаемых спортивных результатов. Существенную роль в этом должно играть целесообразное изменение структуры и содержания тренировки на рассматриваемом этапе. Наряду с ограничением роста общего объема нагрузок оправдано периодическое увеличение его отдельных компонентов. Практически неисчерпаемые резервы сохранения достижений заключены в совершенствовании спортивной техники и тактики, обогащении соревновательного опыта.

Дополнительным фактором стимулирования роста тренированности может явиться изменение состава средств и методов тренировки, варьирование общих форм ее построения (использование различных вариантов макроциклов тренировки – «сдвоенных», с удлиненным соревновательным периодом и т. д.).

Этап поддержания общей тренированности. Обычно на рубеже 35-40 лет степень спортивной активности значительно уменьшается. Важно, чтобы перестройка тренировочного процесса при этом обеспечивала сохранение высокой общей дееспособности. Содержание тренировки на этом этапе приобретает в большой мере оздоровительно-реактивный характер. Но для подлинного спортсмена спорт никогда не перестает быть фактором достижения. Меняется лишь конкретный предмет достижения. Теперь им становится закрепление в качестве постоянных свойств организма и личности всего того ценного, что дали предшествующие многолетние занятия спортом. Спортивное долголетие в этой своей сути есть эквивалент творческого долголетия.

В **заключение** лекции следует отметить, что общая структура многолетней подготовки обусловлена многими факторами. Не все из них достаточно хорошо исследованы. Объясняется это, прежде всего, особыми трудностями их изучения, поскольку каждый отдельный факт имеет многолетнюю размерность.

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№ п/п	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
2	Особенности соревновательной деятельности спортсмена	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
3	Структура спортивной тренировки	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Конспекты лекций представлены в приложении 3

Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости.

Практические занятия

Тема 3.3. Структура спортивной тренировки (4 часа)

Цель занятия – приобретение начальных умений и опыта планирования спортивной тренировки в малых и средних циклах тренировочного процесса.

Теоретический материал. Материал лекций и учебников (в списке литературы): «Сущность и формы спортивных соревнований», «Общая характеристика системы подготовки спортсмена (принципы и закономерности построения спортивной тренировки)»; «Структура спортивной тренировки».

Условия продуктивного проведения занятий:

- 1) знание требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- 2) знание принципов и закономерностей построения спортивной подготовки;
- 3) знание принципов и закономерностей построения спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- 4) знание основных положений теории спорта, теории и методики избранного вида спорта;
- 5) знание структуры спортивной тренировки, объективных и субъективных предпосылок, масштабов и предметных аспектов планирования.

Прежде всего необходимо уяснить каких концептуальных положений, ориентиров и алгоритмов следует придерживаться при разработке микроциклов (МЦ) и мезоциклов (МЗЦ) подготовки спортсменов.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основная задача – приобретение начальных умений и опыта планирования спортивной тренировки в малых циклах тренировочного процесса.

Ход занятия

I. Теоретическая часть:

1. Определение понятия «Микроцикл», его признаков, роли в управлении тренировочным процессом.
2. Краткая характеристика типов микроциклов.
3. Рассмотрение определяющих черт и закономерностей построения микроциклов в спортивной тренировке.
4. Выделение основных факторов и обстоятельств, обуславливающих вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки.

II. Практическая часть – разработка примерных схем двух микроциклов – собственно тренировочного (ударного или ординарного) и соревновательного (в соответствии с программой соревнований) на примере избранного вида спорта.

При разработке учитываются:

1. Место микроцикла в структуре более крупных циклов тренировки (периодов и этапов тренировочного процесса в годичном цикле, мезоцикле).
2. Преимущественная направленность тренировочного процесса (на развитие силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости, на техническую подготовку, тактическую, комплексное решение задач).
3. Количество тренировочных занятий в микроцикле.
4. Характер применяемых средств и методов тренировки.
5. Параметры нагрузок по величине (малые, средние, значительные, большие) и их влияния на организм.
6. Порядок чередования нагрузок разной направленности (занятий) в рамках микроцикла.

Примечание.

1. Квалификацию спортсменов, для которых составляется микроцикл, определять самостоятельно (можно ориентировать на свой уровень подготовленности).
2. Рекомендуется разрабатывать микроцикл продолжительностью на неделю (соревновательный микроцикл может быть короче).
3. Исходить из того, что форма планирования микроцикла может быть разной. Главное – зафиксировать основные составляющие программы подготовки. Предлагается одна из возможных форм (на специализациях могут быть иные):

**Примерный план занятий в собственно-тренировочном
(соревновательном) микроцикле**

Квалификация спортсмена _____ (разряд, звание)

Период подготовки _____ (подготовительный, соревновательный, переходный)

Название мезоцикла _____ (тип мезоцикла)

Задачи _____

Составляющие программы занятий	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
Направленность (например, силовая выносливость)							
Параметры нагрузки (малые,							

средние, значительные, большие), параметры объема и интенсивности							
Содержание тренировки (состав средств и их частные объемы и интенсивность, методы)							

Примечание. Тренировки могут быть двухразовыми, трехразовыми в день. Все зависит от квалификации спортсмена и решаемых задач.

Практические занятия № 2

Основная задача – приобретение начальных умений и опыта планирования спортивной тренировки в средних циклах тренировочного процесса

Ход занятия

I. Теоретическая часть:

1. Определение понятия «мезоцикл», его признаков, роли в управлении тренировочным процессом.
2. Краткая характеристика типов мезоциклов.
3. Рассмотрение определяющих черт и закономерностей построения мезоциклов в спортивной тренировке.
4. Выделение основных факторов и обстоятельств, обуславливающих вариативность структуры мезоциклов в процессе спортивной тренировки.

II. Практическая часть – разработка примерных схем двух основных мезоциклов – базовых и соревновательных на примере избранного вида спорта.

При разработке учитываются:

1. Место мезоцикла в структуре более крупных циклов тренировки (периодов и этапов тренировочного процесса в годичном цикле).
2. Преимущественная направленность тренировочного процесса (на развитие силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости, на техническую подготовку, тактическую, комплексное решение задач).
3. Продолжительность мезоцикла.
4. Количество тренировочных занятий в микроцикле.
5. Характер применяемых средств и методов тренировки.
6. Параметры нагрузок по величине (малые, средние, значительные, большие) и их влияния на организм.
7. Порядок чередования нагрузок разной направленности (занятий) в рамках мезоцикла.

Примечание.

1. Квалификацию спортсменов, для которых составляется мезоцикл, определять самостоятельно (можно ориентировать на свой уровень подготовленности).
2. Рекомендуется разрабатывать мезоциклы продолжительностью в месяц.
3. Исходить из того, что форма планирования мезоцикла может быть разной. Главное – зафиксировать основные составляющие программы подготовки. Предлагается одна из возможных форм (на специализациях могут быть иные):

Примерный план занятий в базовом (соревновательном) мезоцикле

Квалификация спортсмена _____ (разряд, звание)
 Период подготовки _____ (подготовительный, соревновательный, переходный)
 Название мезоцикла _____ (тип мезоцикла)
 Задачи _____

Объекты планирования	№ микроцикла				Общие суммарные параметры
	1	2	3	4	
1. Название МЦ					
2. Суммарные затраты времени на планируемые занятия в МЦ и МЗЦ					
3. Число тренировочных занятий в МЦ и МЗЦ					
4. Направленность занятий В МЦ (в соответствии с основными сторонами подготовки спортсмена)					
5. Общая величина нагрузки в МЦ и МЗЦ (малые, средние, значительные, большие)					
6. Параметры объема нагрузки (в адекватных единицах)					
7. Параметры интенсивности (в адекватных единицах)					
8. Содержание тренировки в МЦ (состав средств и их частные объемы и интенсивность, методы тренировки)					

Рекомендуемая литература (основная)

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.

32 Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

4. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55591.htm>. (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 464 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html> (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема 3.5. Технологии планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена

Практические занятия № 1-3 (6 часов, в форме групповой дискуссии, выполнения проектных заданий)

Вначале ответить на вопросы; как с позиций модельно-целевого подхода проектировать тренировочный процесс в годичном и многолетнем аспектах? Каких ориентиров следует придерживаться? Почему планирование всегда носит вероятностный характер и чем это обусловлено? Может ли контроль существовать отдельно от планирования тренировочного процесса и каковы его функции?

Практическое занятия № 1 (2 часа)

Основная задача – приобретение начальных умений и опыта разработки структуры годичного цикла на примере избранного вида спорта.

Ход занятия

I. Теоретическая часть:

1. Рассмотрение теоретических основ периодизации тренировочного процесса.
2. Определение понятия «спортивная форма», ее критериев и показателей, роли в управлении тренировочным процессом.
3. Установление соответствия периодов тренировочного процесса с фазовостью развития спортивной формы.
4. Выявление условий, при которых можно судить о состоянии спортивной формы по спортивному результату.
5. Раскрытие общих черт структуры периодов тренировочного процесса (соотношение сторон подготовки, параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, мезо и микроциклов тренировки) и факторов их определяющих.
6. Рассмотрение вариантов структуры тренировочного года.

II. Практическая часть – разработка структуры годичного цикла подготовки на примере избранного вида спорта (проектное задание).

При разработке учитываются:

1. Место годичного цикла в структуре многолетней подготовки (ориентир Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта).
2. Уровень квалификации спортсмена и стоящие перед ним задачи в годичном цикле подготовки.

3. Особенности построения годичной подготовки в избранном виде спорта.
4. Факторы, определяющие преимущественную направленность тренировочного процесса в годичном цикле.
5. Характер главных соревнований года, сроки их проведения.
6. Требуемый объем соревновательной практики для успешного выступления в главных соревнованиях сезона.
7. Необходимая для формирования спортивной формы продолжительность подготовительного периода.
8. Необходимая продолжительность соревновательного периода.
9. Необходимая продолжительность переходного периода (или его отсутствие).
10. Необходимое количество часов тренировочной работы для выхода на планируемые результаты.
11. Существующие способы годового планирования спортивной подготовки, представленные в базовых учебниках.

Пояснение к выполнению практического задания.

1. Квалификацию спортсменов, для которых составляется структурная модель годового плана, определять самостоятельно (можно ориентироваться на свой уровень подготовленности).
2. Варианты структуры тренировочного года могут быть разными. Ориентироваться следует на подходы к построению годичного цикла в избранном виде спорта. Для выполнения проектного задания достаточно выбрать одноцикловое планирование (один подготовительный период и один соревновательный), но можно и иные варианты.
3. Предлагается последовательно ответить на нижеследующие вопросы, служащие ориентирами при построении тренировки в годичном цикле.

Примерная структурная схема построения тренировки в течение года

1. Квалификация спортсмена _____ (разряд, звание)
2. Этап многолетней подготовки (ориентация на Федеральный стандарт спортивной подготовки) _____
3. Цель и решаемые в годичном цикле задачи _____

4. Требуемые общие затраты времени в часах для выхода на планируемые показатели _____
5. Затраты времени на:
техническую подготовку _____, на физическую подготовку (общую _____, специальную _____), на тактическую подготовку _____, на психологическую подготовку _____, на интеллектуальную подготовку _____, интегральную подготовку _____
6. Главные соревнования сезона (перечень) _____

7. Общее число соревнований в году, являющихся подготовительными к главным соревнованиям _____
8. Начало подготовительного периода (месяц) _____
9. Решаемые задачи в подготовительном периоде _____

10. Продолжительность подготовительного периода: с _____ по _____ месяцы.
11. Продолжительность общеподготовительного этапа подготовительного периода _____ месяцев (с _____ по _____).

12. Набор мезоциклов в подготовительном периоде (перечень типов мезоциклов)
-
13. Набор микроциклов в подготовительном периоде, соотнесенных с мезоциклами
-
-
14. Основной состав средств подготовки, применяемых в подготовительном периоде
-
-
-
15. Основные методы тренировки в подготовительном периоде _____
-
16. Динамика затрат времени по месяцам подготовительного периода на:
- техническую подготовку _____
-
- общую физическую подготовку _____
-
- специальную физическую подготовку _____
-
- тактическую подготовку _____
-
- психологическую подготовку _____
-
- на интеллектуальную подготовку _____
-
- на интегральную подготовку _____
-
17. Количество контрольных стартов для оценки продуктивности тренировочного процесса _____, их распределение по месяцам подготовительного периода
-
18. Планируемое начало соревновательного периода (месяц) _____
19. Решаемые задачи в соревновательном периоде _____
-
20. Планируемая продолжительность соревновательного периода: с _____ по _____ месяцы.
21. Набор мезоциклов в соревновательном периоде (перечень типов мезоциклов)
-
22. Набор микроциклов в соревновательном периоде, соотнесенных с мезоциклами
-
-
23. Основной состав средств подготовки, применяемых в соревновательном периоде
-
-
-
24. Основные методы тренировки в соревновательном периоде _____
-
25. Распределение главных соревнований по месяцам соревновательного периода
-
-
26. Динамика затрат времени по месяцам соревновательного периода на:
- техническую подготовку _____
-
- общую физическую подготовку _____
-

- специальную физическую подготовку _____
- тактическую подготовку _____
- психологическую подготовку _____
- на интеллектуальную подготовку _____
- интегральную подготовку _____
27. Планируемое начало переходного периода (месяц) _____
28. Решаемые задачи в переходном периоде _____
29. Планируемая продолжительность переходного периода: с _____ по _____ (месяц).
30. Набор мезоциклов в переходном периоде (перечень типов мезоциклов)
31. Набор микроциклов в переходном периоде, соотнесенных с мезоциклами
32. Основной состав средств подготовки, применяемых в переходном периоде
33. Основные методы тренировки в переходном периоде _____
34. Затраты времени в переходном периоде на:
 техническую подготовку _____, на физическую подготовку (общую _____, специальную _____), на тактическую подготовку _____, на психологическую подготовку _____, на интеллектуальную подготовку _____, интегральную подготовку _____

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Основная задача – приобретение начального опыта разработки модели многолетней подготовки спортсменов на примере тренировочного этапа в избранном виде спорта.

Ход занятия

I. Теоретическая часть:

1. Анализ содержания Федерального государственного стандарта спортивной подготовки на примере избранного вида спорта.
2. Определение основных операций при разработке перспективных планов подготовки спортсменов.
3. Опора на модельно-целевой подход к построению подготовки спортсменов высокого класса.

II. Практическая часть – разработка модели тренировочного этапа многолетней подготовки (проектное задание).

При разработке учитываются:

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
2. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по *избранному виду спорта*.
3. Возраст, пол, состояние здоровья, уровень ОФП, квалификация спортсмена (если имеется).

4. Внешние ориентиры построения многолетней спортивной подготовки (возрастные зоны спортивных успехов, необходимый стаж тренировки для выхода на результаты международного класса).
5. Закономерности и принципы построения многолетней спортивной подготовки.
6. Период времени, на который составляется план многолетней подготовки.
7. Факторы, определяющие преимущественную направленность тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.
8. Существующие контрольные нормативы на этапах подготовки в избранном виде спорта.
9. Допустимые параметры тренировочных нагрузок на этапах подготовки.
10. Существующие способы годового планирования спортивной подготовки, представленные в базовых учебниках.

Пояснение к выполнению практического задания.

1. При выполнении проектного задания следует ориентироваться на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (например, по легкой атлетике, утвержденный приказом Министерства спорта от 20 августа 2019 года N 673).
2. Как альтернатива – разработка модели многолетней подготовки может осуществляться в связи с решением задач повышения собственной спортивной подготовленности.
3. Предлагается рассчитать, определить, указать показатели подготовки в соответствующей графе представленной ниже форме.

**Одна из возможных моделей многолетней подготовки спортсменов
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Спортивная дисциплина (вид спорта) – _____

Объекты планирования	Фиксируемые показатели/показатели по годам тренировочного этапа
1. Начальный уровень спортивной квалификации, позволяющий спортсмену быть зачисленным в группу на тренировочном этапе (указать разряд)	
2. Возраст зачисления спортсменов в группы тренировочного этапа подготовки	
3. Цель подготовки на тренировочном этапе.	
4. Уровень спортивной квалификации, позволяющий спортсмену быть зачисленным в группу совершенствования спортивного мастерства (указать разряд)	
5. Продолжительность тренировочного этапа подготовки (в годах)	
6. Задачи тренировочного этапа (перечень)	
7. Количество часов занятий в неделю по годам подготовки (1 год, 2, последующие)	
8. Количество тренировочных занятий в неделю по годам подготовки (1 год, 2, последующие)	
9. Общее количество часов тренировочной работы в год (1 год, 2, последующие)	
10. Общее количество тренировочных занятий в год (1 год, 2, последующие)	

11. Затраты времени в часах в год (1 год, 2, последующие) на:	
11.1. Общую физическую подготовку	
11.2. Специальную физическую подготовку	
12. Затраты времени в часах в год на техническую подготовку (1 год, 2, последующие)	
13. Затраты времени в часах в год на техническую подготовку (1 год, 2, последующие)	
14. Затраты времени в часах в год на тактическую подготовку (1 год, 2, последующие)	
15. Затраты времени в часах в год на психологическую подготовку (1 год, 2, последующие)	
16. Затраты времени в часах в год на теоретическую подготовку (1 год, 2, последующие)	
17. Инструкторская и судейская практика в год (1 год, 2, последующие)	
18. Общее количество соревнований в год (1 год, 2, последующие)	
19. Количество соревнований в год по видам спортивных соревнований (1 год, 2, последующие):	
19.1. Контрольные	
19.2. Отборочные	
19.3. Основные	
20. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (перечислить):	
20.1.	
20.2.	
20.3.	
20.4.	
21. Влияние физических качеств на результативность (уровни влияния от 1 до 3):	
21.1. Быстрота	
21.2. Сила	
21.3. Выносливость	
21.4. Гибкость	
21.5. Координация	

Практические занятия № 3 (2 часа)

Основная задача – приобретение начального опыта разработки этапного контроля подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта.

Ход занятия**1. Теоретическая часть:**

1. Анализ содержания Федерального государственного стандарта спортивной подготовки на примере избранного вида спорта.
2. Определение основных операций при разработке педагогического контроля за ходом тренировочного процесса.
3. Неразрывная связь планирования и педагогического контроля при построении тренировочного процесса.

II. Практическая часть – разработка примерной схемы построения этапного контроля подготовки спортсмена на примере избранного вида спорта (проектное задание).

При разработке учитываются:

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
2. Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по *избранному виду спорта*.
3. Возраст, пол, состояние здоровья, уровень ОФП, квалификация спортсмена (если имеется), темпы прироста спортивных достижений в сопоставлении с показателями естественного развития организма.
4. Внешние ориентиры построения многолетней спортивной подготовки (возрастные зоны спортивных успехов, необходимый стаж тренировки для выхода на результаты международного класса).
5. Закономерности и принципы построения многолетней спортивной подготовки.
6. Специфические особенности сторон спортивной подготовки.
7. Факторы, определяющие преимущественную направленность тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.
8. Существующие контрольные нормативы на этапах подготовки в избранном виде спорта.
9. Допустимые параметры тренировочных нагрузок на этапах подготовки.
10. Существующие способы педагогического контроля спортивной подготовки, представленные в базовых учебниках.

Пояснение к выполнению практического задания.

1. При выполнении проектного задания следует ориентироваться на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (например, по легкой атлетике, утвержденный приказом Министерства спорта от 20 августа 2019 года N 673).
2. Как альтернатива – разработка контроля спортивной подготовки в подготовительном периоде собственного тренировочного процесса.
3. Предлагается определить, указать показатели подготовки в соответствующей графе представленной ниже форме.

Схема построения этапного контроля на примере избранного вида спорта

Квалификация спортсмена _____

Решаемые в процессе тренировки задачи _____

Объекты контроля	Способы оценки
Техническая подготовка	
Общая физическая подготовка	
Специальная физическая подготовка	
Координация	

Гибкость	
Интегральная подготовка	
Объем нагрузки	
Интенсивность нагрузки	
Продуктивность тренировочного процесса	
Состояние спортивной формы	

Рекомендуемая литература (основная)

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочно-правовая система «Консультант Плюс». - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).
3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55591.htm>. (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 464 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html> (дата обращения 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.