

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



Кафедра *Теории и методики лыжного спорта*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика избранного вида спорта»

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

Автор-разработчик:

Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики лыжного спорта

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта

Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук



_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



_____ (подпись)

Рецензенты:

Пухов Александр Михайлович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Чернышева Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ВГСХА»

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Пуховым Александром Михайловичем, кандидатом биологических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанного Аввакуменковым Алексеем Алексеевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины с указанием этапов их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 «Спорт».
2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование.
6. По качеству оценочных средств ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.
7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в

образовании, разработанный Аввакуменковым А.А. соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации бакалавров, обучающихся по данному направлению и профилю подготовки

Рецензент:



Пухов Александр Михайлович, кандидат биологических наук, доцент
кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

1 сентября 2021г.

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» по направлению подготовки 49.03.01 «Спорт» ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения. ФОС содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачётам (2, 4, 6 семестры) и экзамену (7 семестр), перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачётах и экзамене. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, определяющих содержание компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании.

Проведённый анализ ФОС показал, что указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», а также степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины.

Вопросы к зачётам и экзамену, а также практические задания четко сформулированы, отражают изученный материал. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала, компетентность обучающегося.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (очная/заочная форма обучения) по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации.

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна –

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «ВГСХА»

1 сентября 2021 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	8
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	15
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	15
3.1. Очная форма обучения.....	15
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ.....	16
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	16
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	34
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	34
5.1.1. Очная форма обучения.....	34
Список рекомендуемой литературы:.....	47
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	47
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	50
5.4. Примерная тематика рефератов.....	56
5.5. Практические задания для обучающихся направленные на формирование умений и навыков учебной работы.....	57
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	60
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	60
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	60
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	61
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	63
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации зачёт/ экзамен, оценивающих знания.....	63
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте/экзамене, оценивающих знания и умения.....	68
6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	70
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	76
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	80
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	83
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	83
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	83
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	83
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	85
7.3. Программное обеспечение.....	85
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	85
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	85

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	85
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	86
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	86
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	89
9.1. Очная форма обучения.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Контрольные работы для обучающихся.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	145
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 Тексты/конспекты лекций.....	149
ПРИЛОЖЕНИЕ №4 Электронный образовательный ресурс.....	243

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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 осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

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 проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом 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-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК - 1 - Способен планировать	А/01.6 Планирование	ОПК-1.1. Знает - Положения ¹ теории и методики физической культуры, теории

содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	<i>спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;</i> физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки ОПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с 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	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; <i>анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта.</i> ОПК-2.2. Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду ОПК-2.3. Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду

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

сфере спортивной подготовки и сфере образования		
ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом 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-3.1. Знает - <i>положения педагогики физической культуры и спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта;</i> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и тренировочных занятий ОПК-3.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий физической культурой и спортом, составлять комплексы общеразвивающих упражнений ОПК-3.3. Владеет методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
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	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. Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида

подготовки и сфере образования		спорта.
ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-5.1. Знает порядок и правила организации спортивных и физкультурных мероприятий; <i>правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией</i> ОПК-5.2. Умеет проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях ОПК-5.3. Имеет опыт организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма		ОПК-10.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи ОПК-10.2. Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь ОПК-10.3. Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении учебных, тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта
ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности		ОПК-12.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, технической, физической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся ОПК-12.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-12.3. Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической,

спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки		интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся
ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-13.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса ОПК-13.2. Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; <i>Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс;</i> способствовать формированию высокой нравственности, общей культуры поведения в обществе спортсменов и занимающихся ОПК-13.3. Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортивной подготовки в избранном виде спорта; методами воспитания положительных личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом
ОПК-14. Способен		ОПК-14.1. Знает нормативные правовые акты в сфере физической

организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики		культуры/спорта и в сфере образования и нормы профессиональной этики ОПК-14.2. Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры/спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики ОПК-14.3. Имеет опыт применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности
ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования		ОПК-15.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования ОПК-15.2. Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки ОПК-15.3. Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования		ОПК-18.1. Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации ОПК-18.2. Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности ОПК-18.3. Имеет опыт методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта», относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт/зачёт/ экзамен.

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

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		342*	54	54	54	54	54	36	36	
В том числе:										
Лекции		36	6	6	6	6	6	6		
Семинарские занятия										
Практические занятия	всего	306	48	48	48	48	48	30	36	
	из них в форме практической подготовки									
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				з		з		з	Э	
Самостоятельная работа обучающегося		198	54	40	24	20	20	20	20	
В том числе:										
Рефераты, главы ВКР			4	6	8	-	10	10	10	
Составление документов планирования			4	4	4	4	4	-	-	
Письменные самостоятельные работы			8	6	2	4	2	-	-	
Изучение теоретического материала			30	12	6	4	2	2	2	

Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования, учебная практика)			8	6	4	4	2	2	2	
Подготовка к промежуточной аттестации			-	6	-	4	-	6	6	
В том числе:	часы	540	108	94	78	74	74	56	56	
	зачетные единицы	15	3	3	2	2	2	1,5	1,5	

**из 342 часов – 306 в активной и интерактивной формах*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

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

№п/п	Наименование тем и разделов тем	лекции	Практические	Семинарские, методические	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Всего часов
1	2		3	4	5	6	7
Первый курс							
Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИВС							
1	Тема 1.1. История развития ИВС в России и за рубежом.	1				2	3
2	Тема 1.2. Характеристика видов ИВС	1	12			16	29
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
3	Тема 2.1. Техника и тактика различных видов ИВС	2	24			16	42
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИВС							
4	Тема 3.1. Теория и методика развития физических качеств в ИВС.	2	24			16	42
5	Тема 3.2. Основы методики обучения технике в ИВС	2	12			18	32
6	Тема 3.3. Обучение тактике в ИВС	2	12			16	30
7	Тема 3.4. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.	2	12			10	24
Всего за 1 курс:		12	96			94	202

Второй курс							
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
8	Тема 2.1. Тактика в различных видах ИВС	2	12			8	22
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИВС							
9	Тема 3.1. Основы обучения в различных видах ИВС		12			6	18
10	Тема 3.2. Обучение тактическим действия в спортивном ориентировании на лыжах		12			6	18
11	Тема 3.3. Виды подготовки и их содержание.	2	12			6	20
12	Тема 3.4. Основы теории спортивной подготовки.	2	12				14
Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ИВС							
13	Тема 4.1. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.	2	12			6	20
Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ							
14	Тема 5.1. Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований в ИВС. Проведение теоретического исследования по теме ВКР.	2	12			6	20
Раздел 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС							
15	Тема 6.1. Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований.	2	12			6	20
Всего за 2 курс:		12	96			44	152
Третий курс							
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИВС							
16	Тема 3.1. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект тренировочного занятия.		20			8	28
17	Тема 3.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС.	4	10			6	20
Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ							
18	Тема 5.1. Организация и проведение эксперимента.		20			8	28
Раздел 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС							
19	Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС	4	10			6	20
20	Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС	4	12			6	22

РАЗДЕЛ 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
21	Тема 8.1. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки		6			6	12
	Всего за 3 курс:	12	78			40	130
<i>Четвертый курс</i>							
Раздел 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС							
	Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС		12			8	20
	Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС		12			6	18
Раздел 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
	Тема 8.1. Материально – техническое обеспечение соревновательной деятельности в ИВС		12			6	18
	Всего за 4 курс:	-	36			20	56
ИТОГО за весь период обучения		36	306			198	540

4.3. Темы и их краткое содержание

Первый курс

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Тема 1.1. История развития ИВС в России и за рубежом.

Лекция № 1 (1 час)

Основные этапы развития ИВС. Выступления отечественных команд в международных соревнованиях по ИВС. Развитие и становление различных видов. Эволюция правил ИВС и системы проведения соревнований. Анализ крупнейших соревнований в нашей стране. История развития ИВС за рубежом. Современные тенденции развития.

Самостоятельная работа (2 часа)

Написание реферата по теме: «История развития и современное состояние ИВС. Сильнейшие спортсмены». Подготовка доклада по теме реферата для выступления на семинарском занятии.

Изучение данной темы направлено на приобретение

знаний порядка и правил организации спортивных и физкультурных мероприятий; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией
умений - проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

Тема 1.2. Характеристика видов ИВС

Лекция № 2 (1 час)

Цели и задачи дисциплины. Характеристика и концепция процесса обучения профессии в физкультурном вузе, место в этом процессе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Лыжный спорт и Спортивное ориентирование)». Связь ее с другими научно-прикладными и теоретическими дисциплинами учебного плана и другими формами профессиональной педагогической подготовки. Основные формы, методы, средства обучения, последовательность овладения учебным материалом. Содержание по годам обучения. Особенности самостоятельной и индивидуальной работы студентов.

Характеристика видов ИВС и их специфические особенности. Основные понятия и термины в теории и методике ИВС.

Практические занятия № 1-6 (12 часов)

Прикладное значение ИВС. Особенности организации соревновательной деятельности в различных видах. Спортивное ориентирование бегом, его разновидности, классификация и особенности подготовки. Особенности спортивного ориентирования на лыжах. Спортивное ориентирование на велосипедах, особенности организации и проведения соревнований, спортивное ориентирование для лиц с поражением ОДА, другие виды ориентирования.

Самостоятельная работа (16 часа)

Знакомство с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)», Федеральным стандартом спортивной подготовки в ИВС.

Изучение данной темы направлено на приобретение

знаний порядка и правил организации спортивных и физкультурных мероприятий; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией
умений - проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 2.1. Техника и тактика различных видов ИВС

Лекция №2 (1 час)

Общие основы техники и тактики в ИВС. Понятие о технике и тактике ИВС основа техники, основные элементы техники ИВС в различных видах, детали техники. Понятие двигательного умения, двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка.

Активизация познавательной активности обучающихся с использованием методики «синквейнов».

Ошибки техники. Причины возникновения ошибок, предупреждение и исправление ошибок.

Практическое занятие (№7) (2 часа)

Классификация техники и тактики ИВС: Особенности техники и тактики в спортивном ориентировании бегом, на лыжах, на велосипеде. *Контрольная работа № 2.*

Практическое занятие №8 (2 часа)

Техническая подготовка в спортивном ориентировании. Компас, работа с компасом определение азимута, азимутальный ход

Практическое занятие №9 (2 часа)

Содержание подготовительной части занятия. определение направления движения с в спортивном ориентировании как основная составляющая технической подготовки

Практическое занятие №10-11 (4 часа)

Содержание подготовительной части занятия. Определение расстояний на карте и на местности, масштаб и сечение рельефа

Практическое занятие №12-13 (4 часа)

Содержание подготовительной части занятия. Знание условных обозначений спортивных карт, обозначение рельефа, гидрографии, открытых пространств

Практическое занятие №14-15 (4 часа)

Содержание подготовительной части занятия. линейные, площадные и точечные ориентир вы обозначении спортивных карт

Практическое занятие №16-18 (6 часа)

Содержание подготовительной части занятия. Цвета в обозначениях спортивных карт, символные легенды спортивных карт.

Самостоятельная работа (16 часов)

Основные элементы техники спортивного ориентирования и их знание в соревновательной деятельности. Схематично изобразить классификацию технической подготовленности в спортивном ориентировании.

Проанализировать технику основных технических приемов спортивного ориентирования. Выделить основные элементы техники в различных видах ориентирования.

Самостоятельный просмотр обучающих видео материалов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний основных положений педагогики физической культуры и спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта; средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику организации и проведения занятий физической культурой и тренировочных занятий.

умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной

деятельности для проведения занятий физической культурой и спортом, составлять комплексы общеразвивающих упражнений

навыков проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИВС

Тема 3.1. Теория и методика развития физических качеств в ИВС.

Лекция № 3 (2 часа)

Понятие «физические качества».

Выносливость. Общая характеристика выносливости и значение в спортивном ориентировании. Виды выносливости. Факторы проявления выносливости. Методика развития выносливости в различных видах ИВС.

Сила (силовые способности). Общая характеристика силовых способностей и значение в ИВС. Виды силовых способностей. Факторы проявления силы. Методика развития силовых способностей в различных видах ИВС.

Ловкость. Общая характеристика ловкости и значение. Факторы проявления ловкости. Методика развития ловкости..

Гибкость. Общая характеристика гибкости и значение. Виды гибкости. Факторы проявления гибкости. Методика развития гибкости.

Быстрота (скоростные способности). Общая характеристика быстроты и значение. Виды скоростных способностей: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Факторы проявления быстроты. Методика развития быстроты.

Практическое занятие № 19 (2 часа)

Устный опрос по лекционному материалу. *Закрепление знаний студентов с использованием интерактивных заданий*

Практическое занятие № 20-21 (4 часа)

Средства и методы развития физических качеств в ИВС. Составление перечня средств для развития основных физических качеств. Составление комплексов по развитию физических качеств по заданию преподавателя для проведения фрагмента тренировочного занятия в различных видах спортивного ориентирования.

Практическое занятие № 22-23 (4 часа)

Требования к написанию и оформлению фрагмента конспекта тренировочного занятия.

Практические занятия №24-27 (8 часов)

Средства и методы развития физических качеств в ИВС: содержание, организация, проведение. Методы контроля и оценки уровня физической подготовленности в ИВС.

Практические занятия – проведение учебной практики № 28-30 (6 часов)

Учебная практика: формирование умений и навыков в подборе и проведении подготовительной части тренировочного занятия по спортивному ориентированию и практических упражнений по развитию основных физических качеств (по заданиям для учебной практики).

Самостоятельная работа (16 часов)

Изучение лекционного материала и литературы по теме. Составление методической разработки для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости по заданию преподавателя. Подготовить конспекты для самостоятельного проведения фрагмента тренировочного занятия по спортивному ориентированию (подготовительная часть тренировочного занятия и развитие физического качества). Подготовка к учебной практике.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний средств и методов развития физических качеств, сенситивных периодов развития физических качеств; факторов, повышающих функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положений психологии физической культуры и 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; *навыков* разработки методик развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.

Тема 3.2. Основы методики обучения технике ориентирования

Лекция №4 «Техника в спортивном ориентировании» (2 часа)

Практическое занятие № 31 (2 часа)

Этапы обучения: цель, задачи, методы, методические особенности. Методы обучения технике в различных видах спортивного ориентирования. Приемы, способствующие упрощению и усложнению условий при изучении техники. Типовая схема обучения технике спортивного ориентирования.

практическое занятие № 32-33 (4 часа)

Методика обучения технике в различных видах спортивного ориентирования. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Практическое занятие № 34-35 (4 часа)

Основы техники в различных видах спортивного ориентирования. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Практическое занятие № 36 (2 часа)

Методика обучения технике в спортивном ориентировании. Конспективное изложение учебного материала для его использования на занятии.

Самостоятельная работа (18 часов)

Проанализировать этапы обучения техническим элементам и их особенности при выборе средств и методов обучения. Составить методическую разработку по анализу техники и методике обучения техническому приёму в различных видах ориентирования по следующему плану: название технического приёма, определение и классификация основных элементов техники, методика обучения и совершенствования, основные ошибки и их исправление (по заданию преподавателя). Самостоятельный просмотр видеоматериалов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки

умений планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков владения технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную

Тема 3.3. Обучение тактике в ИВС

Лекция №4 «Тактика в лыжном спорте и спортивном ориентировании» (2 час)

Практическое занятие № 37-42 (12 часов)

Методика обучения тактике использования технических приемов. Типичные ошибки и методика их исправления.

Самостоятельная работа (16 часов)

Изучить литературу по тактике использования приобретенных технических приемов в различных видах ориентирования. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений для изучения основных технических приемов в ИВС.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний методики контроля и оценки физического развития, технической, физической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся

умений подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля

навыков владения методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

Тема 3.4. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.

Лекция №1 (2 часа)

Характеристика основных форм организации учебно-тренировочных занятий в физической культуре и спорте: урок, тренировочное занятие. Структура, задачи и содержание частей занятия. Последовательность решения задач и распределение нагрузки. Техника безопасности на уроке. Требования к оформлению и содержанию конспекта. *Закрепление знаний студентов с использованием интерактивных методов*

Практические занятия № 43-48 (12 часов)

Организационно-методические основы проведения урока по различным видам спортивного ориентирования. Конспект урока. Частные задачи, средства и дозировка. Составление конспекта.

Самостоятельная работа (10 часов)

Изучение лекционного материала и литературы по теме. Разработка конспекта урока по различным видам спортивного ориентирования для общеобразовательной школы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений педагогики физической культуры и спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта; средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и тренировочных занятий, правил техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

умений подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий физической культурой и спортом, составлять комплексы общеразвивающих упражнений, обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь.

навыков владения методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

Второй курс

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 2.1. Тактика ориентирования в различных видах

Лекция № 1 (2 часа)

Общие основы спортивной тактики. Роль и значение тактики. Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность. Тактические задачи: общие и специальные.

Классификация тактики. Тактика выбора варианта движения, тактика использования технических приемов, тактика распределения сил.

Для стимулирования познавательной активности обучающихся используется методический приём INSERT.

Практическое занятие №1-2(4 часа)

Анализ тактики в различных видах спортивного ориентирования. Тактика выбора вариантов движения по дистанции в зависимости от условий. Составление тактического плана и его реализация в спортивном ориентировании в заданном направлении, на дистанции по выбору.

Анализ тактики составления и выбора вариантов движения в спортивном ориентировании бегом на дистанции заданного направления

Анализ составления тактического плана и его реализации при участии в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом на дистанции по выбору

Практическое занятие № 3-4 (4 часа)

Прохождение дистанции в заданном направлении

Прохождение дистанции спортивного ориентирования по выбору

Практическое занятие № 5-6 (4 часа)

Составление тактического плана и его реализация на маркированной дистанции

Самостоятельная работа (8 часов)

Проанализировать эффективность тактики прохождения дистанций на маркированной дистанции, дистанции по выбору и дистанции в заданном направлении

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний основных положений педагогики физической культуры и спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта; средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику организации и проведения занятий физической культурой и тренировочных занятий.

умений - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий физической культурой и спортом, составлять комплексы общеразвивающих упражнений

навыков проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИВС

Тема 3.1. Основы обучения в различных видах ИВС

Практическое занятие №7-9 (6 часов)

Содержание конспекта тренировочного занятия по спортивному ориентированию. Требования к оформлению. Подготовка к проведению учебной практики, основные положения техники безопасности.

Практическое занятие – проведение учебной практики № 10-12 (6 часов)

Проведение тренировочного занятия по спортивному ориентированию (подготовительная часть, развитие физического качества, обучение техническому приёму). Анализ конспекта и проведения урока.

Самостоятельная работа (6 часов)

Подготовка конспекта для проведения тренировочного занятия по спортивному ориентированию. Ознакомиться с критериями оценивания. Подготовиться к проведению. Изучить схему полного педагогического наблюдения тренировочного занятия

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки

умений планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков владения технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную

Тема 3.2. Обучение тактическим действиям в ИВС

Практическое занятие № 13-15 (6 часа)

Основные задачи обучения тактике. Последовательность в изучении тактики: тактика планирования дистанции и реализации плана. Методика обучения конкретным действиям и взаимодействиям .

Практические занятия № 16-18 (6 часов)

Проведение упражнений по обучению составлению тактического плана и его реализации

Самостоятельная работа (6 часов)

Составить план тактического прохождения дистанции в различных видах ориентирования в зависимости от способа решения поставленных задач (по заданию преподавателя). Изучить схему обучения тактическим действиям.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта методики контроля и оценки, технической, физической, интеллектуальной и интегральной подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся

умений планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; подбирать методы измерения и оценки технической, тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля

навыков владения технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки контроля с использованием методов измерения и оценки, технической, ,

тактической, интеллектуальной и интегральной подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся

Раздел 4

Тема 3.3. Виды подготовки и их содержание

Лекция №1 (2 часа)

Общая и специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки. Контроль физической подготовленности. Методы и средства физической подготовки. Взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Техническая подготовка. Задачи технической подготовки на разных этапах спортивной подготовки. Методы и средства технической подготовки. Методы регистрации и оценки техники. Взаимосвязь и взаимозависимость технической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Тактическая подготовка. Этапы тактической подготовки. Методы регистрации и оценки тактических действий. Методы и средства тактической подготовки. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.

Активизация познавательной активности обучающихся с использованием интерактивных методов

Интегральная и соревновательная подготовка: задачи, методы и средства. Интегральная подготовка как системообразующий фактор спортивной подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка в ИВС.

Соотношение видов подготовки на разных этапах спортивной подготовки.

Активизация познавательной активности обучающихся с использованием интерактивных методов

Практическое занятие № 19-24 (12 часов)

Аппаратные методы регистрации и оценки подготовленности спортсменов. Занятия проводятся на базе НИИ ПСОФК.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучить нормативные и контрольные упражнения для определения и оценки уровня развития специальных физических качеств. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологических характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки

умений планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Тема 3.4. Основы теории спортивной подготовки.

Лекция № 1 (2 часа)

Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в ИВС.

Научные основы спортивной тренировки. Специфические принципы и закономерности спортивной тренировки.

Этапы многолетней подготовки в ИВС. Взаимосвязь и взаимообусловленность видов подготовки на разных этапах многолетней подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС.

Структура годичного цикла подготовки.

Практические занятия № 25-26 (4 час)

Разбор основных разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС.

Методическое занятие № 27-30 (8 часа)

Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Структура и общая характеристика тренировочного занятия. Виды учебно-тренировочных занятий. Последовательность решения задач в учебно-тренировочном занятии.

Определение и последовательность решения задач в учебно-тренировочном занятии. Составление задач для отдельного учебно-тренировочного занятия (варианты содержания комплексного занятия).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний нормативных правовых актов в сфере физической культуры/спорта и в сфере образования и нормы профессиональной этики

умений ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры/спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики

навыков применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности

Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ИВС

Тема 4.1. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.

Лекция № 1 (2 часа)

Спортивный отбор и спортивная ориентация (понятие, цели, задачи, этапы спортивного отбора и ориентации). Прогнозирование спортивных достижений. Факторы, обуславливающие спортивный результат в спортивном ориентировании и их использование в процессе отбора. Спортивная одарённость.

Активизация познавательной активности обучающихся с использованием интерактивных занятий

Содержание и критерии начального отбора в спортивном ориентировании.

Практические занятия № 31-36 (12 часа)

Практический разбор средств и методов осуществления спортивного отбора и ориентации. Выполнение практического задания: заполнить таблицу с перечислением критериев отбора в ИВС (по образцу).

Самостоятельная работа (6 часов)

Последовательность осуществления спортивного отбора и ориентации. Изучение критериев отбора в ИВС. Составить глоссарий ключевых понятий темы (не менее 7).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний 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.
 умений выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду
 навыков использования технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду

Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 5.1. Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований. Проведение теоретического исследования по теме ВКР.

Лекция № 1 (2 часа)

Значение науки в спорте. Основные направления научных исследований в спортивном ориентировании. Значение и организация научной работы студентов, методы исследования, участие в работе студенческих научных кружках, семинарах и конференциях. Тематика выпускных квалификационных работ.

Практическое занятие №37-38 (4 часа)

Постановка цели, определение задач, объекта и предмета исследования. Основные объекты исследования в технике, тактике, методике обучения и тренировке в спортивном ориентировании.

Основные методы, используемые в научно-исследовательской деятельности студентов. Организация теоретического исследования по теме исследования.

Практическое занятие с заслушиванием и обсуждением докладов № 39-42 (8 часов)

Доклады по темам ВКР.

Самостоятельная работа (6 часов)

Анализ литературных источников по избранной теме квалификационной работы. Подготовить теоретическое сообщение по теме ВКР на основе анализа не менее 10 источников литературы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний основ научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования

умений разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки

навыков владения методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС

Тема 6.1. Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований.

Лекция № 1 (2 часа)

Значение соревнований в ИВС. Основные виды соревнований. Системы проведения соревнований: достоинства и недостатки. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований.

Практическое занятие № 43-48 (12 часов)

составление стартовых протоколов в соревнованиях по спортивному ориентированию с раздельным стартом

Составление положения о соревнованиях. Составление апелляции.

Самостоятельная работа (6 часов)

Составить положение о соревнованиях. Учить правила и регламент проведения соревнований в ИВС. Научиться составлять документацию для проведения соревнований с общим и раздельным стартом

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний порядка и правил организации спортивных и физкультурных мероприятий; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией, правил техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

умений проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях, обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь.

навыков организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий, обеспечения безопасности при проведении учебных, тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду

Третий курс**РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ****Тема 3.1. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект тренировочного занятия.***Практические занятия 1-10 (20 часов)*

Составление конспекта комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки. Требование к оформлению, последовательность решения задач, средства и методы реализации частных задач. Критерии оценивания конспекта и проведения.

Проведение комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки в ИВС по заданиям для учебной практики. Анализ конспекта и проведения занятия.

Самостоятельная работа (8 часов)

Подготовка конспекта для проведения комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки в ИВС. Ознакомиться с критериями оценивания. Подготовиться к проведению. Изучить схему полного педагогического наблюдения за тренировочным занятием.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки

умений планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков владения технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную

Тема 3.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС

Лекция №1-2 (4 часа)

Причины травматизма: организационные, материально-технические, медико-биологические, психологические, спортивно-педагогические. Основные направления профилактики травм в ИВС.

Практическое занятие с заслушиванием и обсуждением докладов № 11-15 (10 часа)

Доклады по тематике травматизма в ИВС. Основные направления профилактики травм в спортивном ориентировании. Специфика травм в ИВС.

Самостоятельная работа (6 часа)

Особенности травматизма в ИВС. Специфика видов и локализации повреждений в ИВС. Подготовка докладов.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний правил техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

умений обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь

навыков обеспечения безопасности при проведении учебных, тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта

РАЗДЕЛ 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 5.1. Организация и проведение педагогического эксперимента.

Практическое занятие №16-25 (20 часов)

Организация и проведение педагогического эксперимента. Виды экспериментов. Требования к формированию контрольной и экспериментальной групп.

Характеристика основных методов обработки результатов экспериментального исследования. Составление таблиц, схем, графиков, рисунков, отчетов.

Самостоятельная работа (6 часов)

Подготовка документов для экспериментальных исследований. Описание собственной экспериментальной деятельности (Глава 2 ВКР).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний основ научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования

умений разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки

навыков владения методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

РАЗДЕЛ 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС

Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС.

Лекция № 3-4 (4 часа)

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Структура и содержание основных документов планирования спортивной подготовки.

Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.

Практическое занятие № 27-27 (4 часа)

Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.

Практическое занятие №28-30 (6 часов)

Методика подготовки и порядок разработки документации для тренировочного процесса. Технология составления годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Самостоятельная работа (6 часов)

Составление годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний содержания методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования;

осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС*Лекция № 5-6 (4 часа)*

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы реализации педагогического контроля в в спортивном ориентировании. Содержание и организация комплексного контроля.

Практическое занятие №31-32 (4 часа)

Контроль в спортивной тренировке: контроль физической, технической, тактической, психологической, соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС. Тесты по видам подготовки в ИВС.

Практическое занятие № 33-36 (8 часов)

Проведение тестов по физической и технической подготовке в ИВС.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение методической литературы, подбор тестов по видам подготовки в ИВС.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний содержания и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса

умений разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; способствовать формированию высокой нравственности, общей культуры поведения в обществе спортсменов и занимающихся

навыков владения методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортивной подготовки в избранном виде спорта; методами воспитания положительных личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

РАЗДЕЛ 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИВС**8.1. Материально-техническое оснащение занятий по ИВС***Практическое занятие с заслушиванием и обсуждением докладов № 37-39 (6 часов)*

Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. Проверка

качественных характеристик инвентаря и оборудования (доклады с презентациями).

Самостоятельная работа (6 часов)

Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования. Изучение методической литературы, интернет материалов и составление устных сообщений с презентациями в группе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний порядок и правила организации спортивных и физкультурных мероприятий; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией, правила техники безопасности, профилактики травматизма.

умений проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях, обеспечивать технику безопасности,

навыков организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий, обеспечения безопасности при проведении учебных, тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.

4 курс

РАЗДЕЛ 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС

Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС.

Практическое занятие №1-6 (12 часов)

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Структура и содержание основных документов планирования спортивной подготовки.

Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.

Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.

Методика подготовки и порядок разработки документации для тренировочного процесса. Технология составления годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Самостоятельная работа (8 часов)

Составление годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний содержания методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования;

осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС

Практическое занятие №7-12 (12 часов)

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы реализации педагогического контроля в в спортивном ориентировании. Содержание и организация комплексного контроля.

Контроль в спортивной тренировке: контроль физической, технической, тактической, психологической, соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС. Тесты по видам подготовки в ИВС.

Проведение тестов по физической и технической подготовке в ИВС.

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение методической литературы, подбор тестов по видам подготовки в ИВС.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний содержания и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса

умений разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; способствовать формированию высокой нравственности, общей культуры поведения в обществе спортсменов и занимающихся

навыков владения методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе занятий физической культурой и спортивной подготовки в избранном виде спорта; методами воспитания положительных личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

РАЗДЕЛ 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИВС

8.1. Материально-техническое оснащение занятий по ИВС

Практическое занятие с заслушиванием и обсуждением докладов № 13-18 (12 часов)

Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования (доклады с презентациями).

Самостоятельная работа (6 часов)

Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования. Изучение методической литературы, интернет материалов и составление устных сообщений с презентациями в группе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний порядок и правила организации спортивных и физкультурных мероприятий; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией, правила техники безопасности, профилактики травматизма.

умений проводить подготовку участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях, обеспечивать технику безопасности,

навыков организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий, обеспечения безопасности при проведении учебных, тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.

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	Трудоемкость, часов
1 курс			
1	Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИВС		
	Тема 1.1. История развития ИВС в России и за рубежом	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Написание реферата по теме: «История развития и современное состояние ИВС. Персоналии». 2. Подготовить устный доклад по теме реферата. 3. Учить правила и виды спортивного ориентирования <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Константинов Ю.С, Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.): монография /Ю.С.Константинов . – М.: «ЦНПРО», 2013. -680 с. 2. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа : https://rufso.ru/pravila/ 4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 5.Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с. 6. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид	2

		спорта и эффективное средство оздоровления населения: учебное пособие / Т.И. Раменская. – Москва: РГУФКСМиТ, 2011. – 161 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/202947/info . – Режим доступа: для авториз. пользователей	
2	Тема 1.2. Характеристика видов ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Ознакомиться с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура 3+ + (уровень бакалавриата)». 2. Ознакомление с видами спортивного ориентирования и Государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура 3++ (уровень бакалавриата)». – Режим доступа: http://fgosvo.ru/news/2/394 2. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография / Н.А. Казанцев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб., 2010. – Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК. – Загл. с экрана. 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/	16
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
3	Тема 2.1. Техника и тактика различных видов ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Составить классификацию видов ИВС по различным признакам 2. Проанализировать составляющие техники спортивного ориентирования и их особенности в различных видах. 3. Самостоятельный просмотр обучающих видеоматериалов. 4. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 2. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. -	16

		Загл. с экрана. 3. Материалы лекций. 4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей. 6. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.	
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИВС			
4	Тема 3.1. Теория и методика развития физических качеств в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и литературы по теме. 2. Составить методическую разработку для развития физического качества по заданию преподавателя. 3. Подготовить конспект для самостоятельного проведения фрагмента тренировочного занятия по спортивному ориентированию (подготовительная часть урока и развитие физического качества). 4. Подготовиться к проведению учебной практики. 5. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики; учебное пособие ВЛГАФК. – Великие Луки. 2016 – 144 с. 2. Медведева, Е.Н. Развитие двигательной функции школьников средствами основной гимнастики. / Программный материал, предназначенный для студентов - практикантов, учителей физкультуры, инструкторов физического воспитания дошкольных учреждений. / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, Л.Ф. Корнеева. - Великие Луки, 2004. - 76 с. 3. Материалы лекций. 4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений	16

		высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 6.Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с.	
5	Тема 3.2. Основы методики обучения технике в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и литературы по теме. 2. Составить методическую разработку по анализу техники анализ и ее составляющих в отдельных видах ориентирования, методика обучения и совершенствования, основные ошибки и их исправление (по заданию преподавателя). 3. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Материалы лекций. 2. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с 3. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с. 5.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с	18
6	Тема 3.3. Обучение тактике в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить литературу по методике обучения тактике спортивного ориентирования 2. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений для изучения основных тактических приемов в ИВС. 3. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	16

		2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей.	
7	Тема 3.4. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение лекционного материала и литературы по теме. 2. Разработка конспекта тренировочного занятия по спортивному ориентированию <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики; учебное пособие ВЛГАФК. – Великие Луки. 2016 – 144 с. 2. Медведева, Е.Н. Развитие двигательной функции школьников средствами основной гимнастики. / Программный материал, предназначенный для студентов - практикантов, учителей физкультуры, инструкторов физического воспитания дошкольных учреждений. / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, Л.Ф. Корнеева. - Великие Луки,	10

		2004. - 76 с. 3. Материалы лекций. 4. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с	
2 курс			
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
8	Тема 2.1. Тактика различных видах ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Проанализировать тактику спортивного ориентирования в зависимости от вида 2. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 2.Алешин В.М.Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с. 3. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 с. 4.Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 5. Константинов Ю.С, Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.):монография /Ю.С.Константинов . – М.: «ЦНПРО», 2013. -680 с. 6. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с 7. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 8. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с. 9. Мухина О.Н.Как провести соревнования /О.Н.Мухина ,Д.В.Налетов ,А.М.Прохоров ., –В.-Воронеж : ИЦПВГУ ,2008 .-159 с. 10. Ширинян, А.А. Современная подготовка	8

		спортсмена-ориентировщика : учебно-метод. пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - 112 с.	
Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИВС			
9	Тема 3.1. Основы обучения в различных видах ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подготовить конспект для проведения тренировочного занятия по спортивному ориентированию 2. Ознакомиться с критериями оценивания. 3. Подготовиться к проведению. 4. Изучить схему полного педагогического наблюдения за уроком. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики; учебное пособие ВЛГАФК. – Великие Луки. 2016 – 144 с. 2. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 5. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с.	6
10	Тема 3.2. Обучение тактическим действиям в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Составить методическую разработку по анализу и методике обучения тактике соревновательной деятельности в различных видах спортивного ориентирования. 2. Изучить схему обучения тактическим действиям. 3. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Алешин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С Близневская, С.В Гречко,С.Г.Солдатов ,А.А.Шихов. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2009. 160 с. 2.Алешин В.М.Такое разное ориентирование: сборник / под	6

		общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с. 3. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 с. 4.Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 2.Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учебное пособие / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. – Москва: Физическая культура, 2014. – 106 с. 3.Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. –Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4.Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с.	
1 1	Тема 3.6. Виды подготовки и их содержание.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить нормативные и контрольные упражнения для определения и оценки уровня развития специальных физических качеств. 2. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Материалы лекций. 2. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 3. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с. 4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/	6

			6
Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ИВС			
1 2	Тема 4.1. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучить критерии отбора в ИВС. Заполнить таблицу (форма в методических рекомендациях) <i>Составить глоссарий ключевых понятий темы (не менее 7).</i> <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55562.html. - Загл. с экрана. 2. Материалы лекций. 3. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	6
Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ			
1 3	Тема 5.1. Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований. Проведение теоретического исследования по теме ВКР.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Анализ литературных источников по избранной теме квалификационной работы. 2. Подготовить теоретическое сообщение по теме ВКР на основе анализа не менее 10 источников литературы. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с. 2. Материалы лекций. 3. Положение о выпускной квалификационной работе (бакалаврской работе). Режим доступа: http://www.vlgafc.ru/upload/iblock/c04/c04631eca480ea38ab3d9fae09eeb695.pdf 4. Материал лекций.	6
РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС			
1 4	Тема 6.1. Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Составить положение о соревнованиях. 2. Учить правила и регламент проведения соревнований в ИВС. 3. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Материалы лекций. 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа : https://rufso.ru/pravila/ 3. Правила соревнований по лыжным гонкам /Федерация лыжных гонок России/под ред.Е.В.Вяльбе.- Москва,2018.- 122 с.	6

		4. Федерация лыжных гонок России: сайт. – Москва, 2009 – . – URL: http://www.flgr.ru/	
Третий курс			
РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИВС			
1 5	Тема 3.1. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подготовить конспект для проведения комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки в ИВС. 2. Ознакомиться с критериями оценивания. 3. Подготовиться к проведению. 4. Изучить схему полного педагогического наблюдения за тренировочным занятием. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Алешин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г.Солдатов, А.А.Шихов. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2009. 160 с. 2. Алешин В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с. 3. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 с. 4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография / Н.А.Казанцев ; Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта , Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб., 2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 5. Константинов Ю.С, Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.): монография / Ю.С.Константинов . – М.: «ЦНПРО», 2013. -680 с. 6. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с 7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/ 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 2. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с. 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/	8

1 6	Тема 3.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> - Особенности травматизма в ИВС. - Специфика видов и локализации повреждений в ИВС. Подготовка докладов. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> - Материалы лекций. - Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru - Казанцев, Н.А. Системные описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана.	6
Раздел 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ			
1 7	Тема 5.2. Организация и проведение эксперимента.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> - Организация педагогического эксперимента: подбор и описание методов исследования, описание организации эксперимента (Глава 2 ВКР). <i>Список рекомендуемой литературы:</i> - Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с. - Положение о выпускной квалификационной работе (бакалаврской работе). Режим доступа: http://www.vlgafc.ru/upload/iblock/c04/c04631eca_480ea38ab3d9fac09eeb695.pdf	8
РАЗДЕЛ 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС			
1 8	Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> - Изучить федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. - Составить годовой план-график тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки. - Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> - Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55562.html. - Загл. с экрана. - Материалы лекций. - Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. -	20

		248 с. 4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/	
1 9	Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение методической литературы, подбор тестов по видам подготовки в ИВС. 2. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с. 2. Материалы лекций. 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/ 3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.	6
РАЗДЕЛ 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2 0	Тема 8.1. Материально-техническое оснащение занятий по ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. 2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. 3. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования. 4. Изучение методической литературы, интернет материалов и составление устных сообщений с презентациями в группе. 5. Заполнить таблицу - указать инвентарь, оборудование и технические средства обучения, применяемые для разных видов подготовки в ИВС. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/ 3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа : https://rufso.ru/pravila/	6
Четвертый курс			
РАЗДЕЛ 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС			

2 1	Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС	4. Изучить федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. 5. Составить годовой план-график тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки. 6. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55562.html. - Загл. с экрана. 6. Материалы лекций. 7. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/	8
2 2	Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 3. Изучение методической литературы, подбор тестов по видам подготовки в ИВС. 4. Подготовиться к контрольной работе по теме. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с. 2. Материалы лекций. 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/ 3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.	8
РАЗДЕЛ 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2 3	Тема 8.1. Материально- техническое оснащение занятий по ИВС	1. Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС. 2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. 3. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования. 4. Изучение методической литературы, интернет материалов и составление устных сообщений с презентациями в группе. 5. Заполнить таблицу - указать инвентарь,	

	оборудование и технические средства обучения, применяемые для разных видов подготовки в ИВС. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/ 3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа : https://rufso.ru/pravila/	
--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации к написанию реферата

Объём основного содержания реферата не менее 8стр. в формате А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Размещение текста - по ширине.

Реферат должен иметь план, введение, основное содержание, выводы и список литературы. Содержание реферата должно соответствовать выбранной теме и полностью её раскрывать.

Список литературы должен содержать не менее 5-ти источников, изданных за последние 10 лет, оформленный в соответствии с требованиями библиографии. В случае использования информации из Интернета делать ссылки на электронные адреса.

Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы; цель и задачи работы. Основная часть может состоять из нескольких параграфов. Заключение должно содержать выводы из проделанного теоретического исследования.

Указание использованной литературы и Интернет-ресурсов обязательно. Список литературы может быть составлен в алфавитном порядке или в порядке использования литературы в тексте реферата. Сноски можно давать в тексте реферата, внизу страницы, либо указывать в квадратных скобках номер цитируемой работы и страницу.

При наличии оценки «зачтено» студент допускается к сдаче зачёта по дисциплине во 2 семестре.

На основании содержания реферата студент составляет доклад, в котором отражает основные положения реферата.

Методические рекомендации к докладу

Содержание доклада должно отражать основное содержание реферата.

Время доклада – 7-8 мин.

Для ответов на вопросы хорошо знать основное содержание реферата.

Методическая разработка по развитию физических качеств

Методическая разработка оформляется на листах формата А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Размещение текста - по ширине.

Для физического качества необходимо дать определение, указать факторы, определяющие его развитие, основные методы развития и подобрать не менее 10 упражнений, направленных на развитие этого качества, из перечисленных упражнений составить по 3 комплекса для целевого использования в тренировочном занятии. В комплексах указать дозировки и интервалы отдыха при выполнении упражнений, метод организации спортсменов. Представить не менее 5-ти тестов на оценку данного качества.

Указание использованной литературы и Интернет-ресурсов обязательно.

Методическая разработка по обучению технике

1. Методическая разработка оформляется на листах формата А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Размещение текста - по ширине.

2. На титульном листе указывается название технического приёма, фамилия автора работы.

3. В содержании методической разработки необходимо отразить следующие пункты:

- терминологически правильное название приёма, его определение и значение для вида ориентирования
- провести подробный анализ техники с указанием основных фаз и кинематических характеристик движения в этих фазах, выделить основу техники, основное ведущее звено и детали техники, для наглядности можно использовать рисунки со схематическим изображением технического приёма;
- представить не менее 7 упражнений для закрепления технического навыка;
- представить не менее 10 упражнений для совершенствования данного технического приёма и формирования устойчивого двигательного навыка, в том числе с использованием методов сопряжённого воздействия и моделирования соревновательных условий деятельности;
- перечислить типичные ошибки в технике, причины их возникновения и методы и средства их исправления.

Методическая разработка по анализу и методике обучения тактическим действиям в ИВС

1. Методическая разработка оформляется на листах формата А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Размещение текста - по ширине.

2. На титульном листе указывается название тактического приема, фамилия автора работы.

3. В содержании методической разработки необходимо отразить следующие пункты:

- терминологически правильное название тактического приема, указать элементом какого раздела тактики он является;
- провести анализ целевого предназначения для эффективности соревновательной деятельности и использование в современных условиях;
- схематично изобразить тактическое действие (применение компьютерной графики не обязательно)
- определить уровень технического мастерства, необходимый для освоения данного тактического действия;
- представить методику обучения;

- представить не менее 10 упражнений для совершенствования тактических действий, в том числе и с применением методов сопряжённого воздействия и моделирования;

- перечислить возможные ошибки и способы их исправления.

Методические рекомендации к написанию конспектов

Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все (требуемые) типы задач. Структура тренировочного занятия расписана полностью (достаточно). Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методик и физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения встраиваемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. По необходимости может использоваться графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей.

Конспект в готовом виде представляется в формате А4 (альбомный разворот).

Методические рекомендации к учебной практике по проведению занятия в ИВС (фрагмента занятия в ИВС)

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы

тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Методические рекомендации для подготовки к письменной контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических/лабораторных/семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	1. 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; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики

оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики
---------------------------------	--

Критерии оценивания содержания реферата

Реферат представляет собой исследование вопросов истории и современного развития спорта, эволюции техники, тактики и правил игры, изучение биографий выдающихся спортсменов. Тема реферата выбирается из списка, представленного в пункте 5.3. или определяется самостоятельно студентом при условии утверждения преподавателем.

Реферат включает обзор соответствующих литературных источников, анализ и изложение содержания статей соответствующей проблематики, данных интернет – ресурсов. Автор реферата должен последовательно изложить исторические этапы зарождения и развития спортивных игр. В работе должно быть продемонстрировано понимание общей логики эволюции развития игры от истоков до утверждения на международной арене и современного состояния.

Реферат оценивается в соответствии со следующими критериями:

Отлично. Реферат представляет собой оригинальное теоретическое исследование, имеющее познавательную ценность для достижения профессиональной компетентности специалиста. Цель и задачи сформулированы четко, непротиворечиво, основное содержание включает логически завершенное решение поставленных задач, заключение адекватно отражает итог проделанной работы. Текст построен последовательно, изложение доступно, автор в полной мере владеет терминологическим аппаратом избранного вида спорта. Соблюдена хронологическая последовательность событий, приведены интересные исторические факты из истории развития спортивных игр.

Хорошо. Реферат демонстрирует понимание автором проблемы, но решение ее не отличается оригинальностью, самостоятельностью. Хронологическая последовательность событий соблюдена частично, содержание работы частично иллюстрировано примерами и фактами из истории развития игры.

Удовлетворительно. Автор формально подошёл к содержанию реферата, в содержании приводятся общеизвестные факты, большинство которых дублируют содержание сообщений преподавателя на занятии по данной теме. Нарушена хронологическая последовательность изложения материала, не приводятся интересные факты и примеры из истории и современного развития спортивных игр.

Неудовлетворительно. Содержание реферата не раскрывает темы.

В случае получения неудовлетворительной оценки студенту дается возможность доработать реферат в соответствии с требованиями до порогового уровня.

Критерии оценивания доклада

Отлично. Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; Доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада; доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Хорошо. Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания Доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; Доклад имеет чёткую композицию и структуру; в тексте доклада отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в

оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Удовлетворительно. Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в целом доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Не удовлетворительно. Содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте доклада есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст доклада представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада неудовлетворительно он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Критерии оценивания методических разработок

Методическая разработка по развитию физических качеств

Удовлетворительно: студент знает определение физического качества, отдельные методы его развития, подобрано не менее 15 упражнений. В составленных комплексах есть методические ошибки в определении дозировки и интервалов отдыха для развития выбранного качества. Упражнения подобраны без учёта специфики вида спорта и основных положений теории и методики физической культуры по развитию физических качеств. Представлено менее 5 тестов для оценки физического качества.

Хорошо: студент знает определение физического качества, описаны факторы, определяющие развитие данного качества, перечислены основные методы развития, подобрано не менее 20 упражнений. В составленных комплексах нет методических ошибок в определении дозировки и интервалов отдыха для развития выбранного качества. Но использованы только стандартные, широко известные упражнения, студент не проявил поисковой активности в подборе упражнений, не представлены разные способы организации занимающихся при развитии физического качества. Представлены необходимые тесты для оценки физического качества. В основном учтена специфика вида спорта и основные положения теории и методики физической культуры по развитию физических качеств.

Отлично: Студент знает определение физического качества, факторы, детерминирующие проявление данного физического качества, основные методы его развития, подобрано более 20 упражнений. В составленных комплексах нет методических ошибок в определении дозировки и интервалов отдыха для развития выбранного качества, составлено более 3 комплексов. Студент проявил поисковую активность при подборе

упражнений, подобраны как широко известные, так и узкоспециализированные упражнения для развития физического качества с учётом вида спорта, представлены разные способы организации занимающихся при развитии физического качества. Представлены необходимые тесты для оценки физического качества. В полной мере учтена специфика вида спорта и основные положения теории и методики физической культуры по развитию физических качеств.

Оценка ниже порогового уровня не ставится, студент дорабатывает методическую разработку минимум до требований порогового уровня.

Методическая разработка по анализу и методике обучения техническим приёмам игры

Удовлетворительно: проведён анализ техники вида спорта, выделена основа техники, не выделены основное ведущее звено и детали техники, не использованы рисунки со схематическим изображением технического приёма. Есть методические ошибки в определении последовательности решения частных задач обучения техническому приёму. Не представлены способы обеспечения зрительной, звуковой и двигательной наглядности. Представлено недостаточное количество упражнений для закрепления и совершенствования данного технического приёма. Перечислены типичные ошибки в технике, но не указаны причины их возникновения, не указаны конкретные упражнения для избирательного исправления ошибок в технике приёма.

Хорошо: проведён анализ техники, выделены основа техники, основное ведущее звено и детали техники, использованы рисунки со схематическим изображением технического приёма. Представленная методика обучения техническому приёму представляет систему частных задач с дозировкой и методикой организации занимающихся, но не представлены способы обеспечения зрительной, звуковой и двигательной наглядности. Представлено не менее 7 упражнений для закрепления двигательного умения и не менее 10 упражнений для совершенствования данного технического приёма и формирования устойчивого двигательного навыка, но без использования методов сопряжённого воздействия и моделирования соревновательных условий деятельности. Перечислены типичные ошибки в технике, указаны конкретные упражнения для избирательного исправления ошибок в технике приёма. Студент затрудняется с анализом объективных причин возникновения ошибок в технике. Методическая разработка отражает способность студента к оперативному планированию, умению составлять фрагменты конспекта учебного занятия по спортивному ориентированию, знание базовых положений теории и методики физической культуры и теории и методики избранного вида спорта по методике обучения и совершенствования двигательных действий.

Отлично: проведён подробный анализ техники, выделены основа техники, основное ведущее звено и детали техники, использованы рисунки со схематическим изображением технического приёма. Представленная методика обучения техническому приёму представляет систему частных задач с дозировкой и методикой организации занимающихся, представлены способы обеспечения зрительной, звуковой и двигательной наглядности. Представлено не менее 7 упражнений для закрепления двигательного умения и не менее 10 упражнений для совершенствования данного технического приёма и формирования устойчивого двигательного навыка, в том числе с использованием методов сопряжённого воздействия и моделирования соревновательных условий деятельности. Методическая разработка отражает способность студента к оперативному планированию, умению составлять фрагменты конспекта учебного занятия по спортивному ориентированию, знание базовых положений теории и методики физической культуры и теории и методики избранного вида спорта по методике обучения и совершенствования двигательных действий.

Оценка ниже порогового уровня не ставится, студент дорабатывает методическую разработку минимум до требований порогового уровня.

Методическая разработка по анализу и методике обучения тактическим действиям

Удовлетворительно: обучающийся может терминологически правильно назвать тактическое действие и его целевое предназначение для эффективной соревновательной деятельности. Проведён поверхностный и фрагментарный анализ структуры действия и основных действий спортсменов. Форсирует первый этап обучения тактическому действию в упрощённых условиях, используя только соревновательные условия обучения, что не соответствует основным положениям методики обучения двигательным действиям. Схематическое изображение взаимодействия не представлено. Представлено менее 10 упражнений для совершенствования тактического действия, не использованы методы сопряжённого воздействия и моделирования условий соревновательной деятельности.

Хорошо: обучающийся знает терминологически правильное название тактического действия и его целевое предназначение для эффективной деятельности в условиях соревновательной деятельности. Проведён практически полный анализ структуры действия, перечислены количество, функции и основные действия спортсменов. Представленная методика обучения отражает логическую последовательность обучения тактике с учётом основных положений теории и методики ориентирования. Представлено не менее 10 упражнений для совершенствования тактического действия.

Отлично: обучающийся знает терминологически правильное название тактического действия и его целевое предназначение для эффективной деятельности в условиях соревновательной деятельности. Проведён подробный анализ структуры действия, перечислены количество, функции и основные действия спортсменов. Схематически изображено действие, в том числе в его динамике. Представленная методика обучения отражает логическую последовательность обучения тактике с учётом основных положений теории и методики ориентирования. Представлено не менее 10 упражнений для совершенствования тактического действия, в том числе с использованием метода сопряжённого воздействия и моделирования условий соревновательной деятельности.

Оценка ниже порогового уровня не ставится, обучающийся дорабатывает методическую разработку минимум до требований порогового уровня.

Критерии оценивания конспекта занятия (фрагмента занятия)

Удовлетворительно: форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач, но решение отдельных задач в содержании конспекта не представлено. Недостаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма определена с ошибками. Содержание подготовительной части слабо отражает содержание основной части и специфику вида спорта. Методика обучения представлена в виде решения частных задач обучения, в формулировке и последовательности их решения допущены ошибки. Количество подводящих и обучающих упражнений недостаточно. Определены способы организации занимающихся, отсутствуют приёмы, обеспечивающие отдельные виды наглядности при обучении. Указаны необходимые перестроения, допущены ошибки при описании сценария занятия: лишние перестроения, нерациональный способ организации, ошибки в определении дозировки упражнений, отсутствие методов и приёмов организации для решения отдельных частных задач.

Хорошо: форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части достаточно

правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения. Количество обучающих упражнений достаточно. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, круговой тренировки и других методов, и способов организации в случае их применения. Проявлена грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей, присутствуют отдельные погрешности в используемой терминологии.

Отлично: форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все типы задач. Структура урока расписана полностью. Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Могут быть допущены мелкие ошибки в формулировке частных задач. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание и правила эстафет, игр, станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости используется графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей. Возможны мелкие ошибки при описании сценария занятия.

Критерии оценивания учебной практики по проведению занятия в ИВС (фрагмента занятия в ИВС)

Удовлетворительно: содержание проведения неоднократно отклонялось от конспекта. Заданная в конспекте последовательность упражнений нарушается, ошибки занимающихся исправляются редко. При проведении основной части студент неграмотно организует места занятий и расположение занимающихся, не использует приемы, повышающие эффективность обучения (зрительные ориентиры, фиксацию положений, имитацию и т.п.), не всегда целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. В основной части студент допускает ошибки в подготовке мест занятий, в распределении времени на решение отдельных задач. В заключительной части студент лишь подводит итоги урока. По ходу выполнения упражнений редко высказывались оценочные суждения, делались замечания, не уточнялись представления детей. В занятии присутствуют необоснованные паузы. За дисциплиной на занятии следит фрагментарно. При проведении присутствуют значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

Хорошо: содержание проведения в целом соответствует содержанию конспекта, есть небольшие отклонения от конспекта. В процессе занятия управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. Организация занятия на хорошем уровне – в процессе всего занятия студент управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, знает технику выполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся. При проведении основной части студент организует места занятий и расположение занимающихся. Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. При проведении эстафет и подвижных игр контролирует качество выполнения и подводит итоги, используя систему штрафных очков. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом. По ходу выполнения упражнений высказывались

отдельные оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. Двигательная и речевая подготовленность педагога на хорошем уровне. В занятии присутствуют необоснованные паузы. Стараются следить за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения и физического развития, и в технике безопасности.

Отлично: содержание проведения соответствует содержанию конспекта. Заранее подготовлен инвентарь. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, голосовыми интонациями. По ходу выполнения упражнений высказывались оценочные суждения, делались замечания, уточнялись представления детей. При проведении изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, соблюдает заданную в конспекте последовательность упражнений, грамотно ведет счет, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями. При проведении основной части студент грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, использует целесообразные способы организации, последовательно осуществляет решение задач урока, при обучении организует наглядность (двигательную, зрительную, звуковую). Целесообразно распределено время на решение отдельных задач и отдельные упражнения. Двигательная и речевая подготовленность педагога на достаточно высоком уровне. Всегда держит занимающихся в поле зрения, распределяет внимание между всеми занимающимися. В занятии отсутствуют необоснованные паузы или простой. Следит за дисциплиной на занятии. При проведении отсутствуют грубые и значительные ошибки в методике обучения двигательным действиям, развития физических качеств и в технике безопасности.

Критерии оценивания письменных контрольных работ

Отлично - в работе полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися основных положений теории и методики ИВС. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Хорошо - в работе раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися положений теории и методики ИВС. Некоторые пункты вопросов раскрыты не полностью. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Удовлетворительно - в работе не полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы демонстрирует фрагментарные знания обучающегося положений теории и методики спортивного ориентирования. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Неудовлетворительно. В работе не раскрыты вопросы или содержание ответов полностью не соответствует основным положениям теории и методики спортивного ориентирования.

5.4. Примерная тематика рефератов

1. История возникновения ИВС
2. История развития ИВС в России.
3. Современные тенденции развития ИВС.
4. Международные соревнования по ИВС.
5. Современное состояние ИВС в мире.
6. Современное состояние ИВС в России.
7. Эволюция правил ИВС
8. Выдающиеся спортсмены ИВС России.
9. Выдающиеся спортсмены ИВС в мире
10. Перспективы развития ИВС.

11. Прикладное значение ИВС.

5.5. Практические задания для обучающихся направленные на формирование умений и навыков учебной работы.*Первый курс*

Разработать конспект части тренировочного занятия и провести учебную практику не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку, используя разные виды перемещений (применяемые на занятиях по ИВС) и комплекс ОРУ, после чего решить задачу развития физического качества по заданию.

Задания для проведения фрагмента тренировочного занятия по спортивному ориентированию (подготовительная часть и развитие физического качества):

1. Провести комплекс ОРУ:

- на месте на 4 счёта;
- на месте на 8 счётов;
- на месте в парах без предметов;
- на месте в парах с мячами;
- в движении без предметов;
- в движении с мячами;
- в движении с гимнастическими палками;
- в движении со скакалками;
- в потоке;
- с применением специальных беговых упражнений из ИВС.

2. Подобрать и провести в соответствии с основными положениями теории и методики физической культуры комплекс упражнений для развития физического качества:

- сила мышц рук;
- сила мышц ног;
- сила мышц брюшного пресса;
- сила мышц спины;
- сила мышц туловища;
- сила мышц туловища (методом круговой тренировки);
- быстрота перемещений (игровым методом);
- быстрота перемещений (соревновательным методом);
- быстрота простой реакции;
- быстрота сложной реакции;
- быстрота одиночного движения;
- ловкость (с применением гимнастических и акробатических упражнений);
- ловкость (с применением упражнений с мячами);
- ловкость (игровым методом)
- гибкость плечевых суставов;
- гибкость тазобедренных суставов;
- гибкость позвоночного столба;
- выносливость (игровым методом).

Второй курс

Разработать конспект тренировочного занятия и провести учебную практику не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку, используя разные виды перемещений (применяемые на занятиях по различным видам ИВС) и комплекс ОРУ, в основной части провести обучение технике указанного приёма, задачу физического развития решить согласно положений теории и методики развития физических качеств, провести заключительную часть урока.

Практические задания для обучающихся направленные на формирование умений и навыков учебной работы.

Задание 1

1. Развитие скоростных качеств
2. Обучение технике работы с картой

Задание 2

1. Развитие силовых качеств.
2. Обучение технике определения направлений и расстояний.

Задание 3

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике работы с компасом.

Задание 4

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике азимутального хода.

Задание 5

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике работы с картой с использованием символьных легенд.

Задание 6

1. Развитие выносливости.
2. Обучение технике прямого нападающего удара в целом.

Задание 7

1. Развитие ловкости.
2. Обучение отметки на контрольном пункте.

Задание 8

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике чтения условных знаков.

Задание 9.

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Обучение технике ориентирования по рельефу

Задание 10.

1. Развитие скорости одиночного движения.
2. Обучение технике ориентирования с использованием рельефа и гидрографии

Задание 11

3. Развитие быстроты.
4. Обучение технике одновременного бесшажного хода.

Задание 12

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике верхней прямой подачи.

Задание 13

3. Развитие силы мышц рук.
4. Обучение технике одновременного одношажного классического хода.

Задание 14

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике попеременного двухшажного классического хода.

Задание 15

3. Развитие гибкости.
4. Обучение технике преодоления спусков.

Задание 16

1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение технике преодоления подъемов "елочкой", "лесенкой"

Задание 17

3. Развитие ловкости.
4. Обучение технике поворота на месте "переступанием".

Задание 18

3. Развитие быстроты.
4. Обучение технике поворота на месте махом.

Задание 19.

3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Обучение технике поворотов на месте прыжком с опорой и без опоры на палки.

Задание 20.

1. Развитие скоростных качеств.
2. Обучение технике поворотов в движении "переступанием"

Третий курс

Разработать конспект и провести тренировочного занятия для группы начальной подготовки не ниже оценки «удовлетворительно». Обязательно в подготовительной части наличие общей и специальной разминки. Исходя из полученного задания, самостоятельно сформулировать задачи занятия и определить последовательность решения задач с учётом положений теории и методики физической культуры и избранного вида спорта.

Практические задания для обучающихся направленные на формирование умений и навыков учебной работы.

Задание 1

1. Развитие быстроты перемещений, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике ориентирования по рельефу

Задание 2

1. Развитие координации, тактического мышления.
2. Обучение технике работы с картой в движении.

Задание 3

1. Развитие координации, тактического мышления.
2. Обучение технике сопряжения скорости движения и работы с картой.

Задание 4

1. Развитие силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике работы с картой в зимних условиях.

Задание 5

1. Развитие гибкости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике азимутального хода на бегу.

Задание 6

1. Развитие быстроты отдельного движения, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике анализа символьных легенд.

Задание 7

1. Развитие специальной выносливости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике анализа рельефа и выбора пути

Задание 8

1. Развитие специальной быстроты, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования дистанции по выбору

Задание 9

1. Развитие скорости простой и сложной двигательной реакции, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования дистанции заданного направления

Задание 10

1. Развитие ловкости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования маркированной дистанции

Задание 11

1. Развитие быстроты.
2. Обучение технике поворота в движении "плугом".

Задание 12

1. Развитие силы мышц туловища.
2. Обучение технике поворота в движении "упором".

Задание 13

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике торможения "плугом".

Задание 14

1. Развитие специальной выносливости.
2. Обучение технике торможения "упором".

Задание 15

1. Развитие гибкости.
2. Обучение технике четырехшажного классического хода.

Задание 16

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике одновременного двухшажного классического хода.

Задание 17

1. Развитие скоростных качеств.
2. Обучение технике преодоления неровностей.

Задание 18

1. Развитие силы мышц рук.
2. Обучение технике одновременного одношажного конькового хода.

Задание 19

5. Развитие скоростно-силовых способностей.
6. Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода.

Задание 20

1. Развитие ловкости.
2. Обучение технике попеременного конькового хода.

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 таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		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	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные,	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
таблице раздела 1)	показывает высокий уровень теоретических знаний	
	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 аргументированно 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
	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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	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 зачёт/ экзамен, оценивающих знания

Первый курс, второй семестр (зачёт)

1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Значение и задачи ИВС.
3. Виды спортивного ориентирования и их характеристика.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. История происхождения ИВС.
6. История развития ИВС в России.
7. Участие ориентировщиков России в международных соревнованиях .
8. Компас, карта и др. инвентарь в спортивном ориентировании
9. Электронная система отметки в ориентировании.
10. Выбор лыж в зависимости от веса и роста занимающихся.
- 11 .Обувь и одежда спортсмена. Условия её хранения.
- 12.Подготовка и оборудование полигонов и трасс.
- 13.Лыжные мази и их применение.
- 14.Понятие о технике ИВС.
- 15.Спортивное ориентирование на лыжах.
- 16.Топография и картография.
- 17.Карта в спортивном ориентировании.
- 18 . Компьютерная программа ОКАД.
20. Анализ спортивного ориентирования бегом.
21. Анализ спортивного ориентирования на лыжах.
22. Анализ спортивного ориентирования для лиц с поражением ОДА.
23. Анализ спортивного ориентирования на велосипедах.
24. Анализ техники торможений «плугом», «упором», соскальзыванием.
25. Анализ техники поворотов на месте.
26. Анализ нетрадиционных видов спортивного ориентирования.
27. Тренировка спортсмена в годичном цикле подготовки. Задачи, средства, методы.
28. Распределение объемов и интенсивности физической нагрузки в годичном цикле.

29. Планирование спортивной тренировки: перспективное, годовое, текущее.
30. Типы тренировок, их структура, задачи, средства, требования к конспекту урока.
31. Последовательность в обучении поворотам: на месте, в движении; спускам; торможениям; ходам.
32. Методика обучения простым двигательным действиям – поворотам на месте, строевым приёмам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
33. Методика обучения сложным двигательным действиям в спортивном ориентировании на лыжах – ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъёму скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
34. Методы, принципы обучения, формирования двигательного навыка.
35. Профилактика травматизма при занятиях ИВС..
36. Организация занятий по ИВС (материально-техническое обеспечение, выбор и подготовка мест занятий, учёт метеорологических условий, руководство учебной группой).
37. Основные формы, организация и методика проведения занятий по ИВС в школах, техникумах, вузах.
38. Классификация соревнований по ИВС.
39. Положение о соревнованиях и его обязательные разделы.
40. Планирование и документация соревнований.
41. Способы определения личного и командного первенства.
42. Подготовка мест соревнований.
43. Работа главной судейской коллегии и отдельных бригад (на старте ,финише), их состав.
44. Выбор, промер, подготовка и обслуживание полигонов и дистанций.

Второй курс, четвёртый семестр (зачёт)

1. Полигоны для ориентирования.
2. Сооружения полигонов, рисовка карт.
3. Оборудование тренажерных залов и площадок для тренировочного и учебного процесса.
4. Анализ выступления российских команд по ИВС за истекший год.
5. Обобщить основные изменения за истекший год: в технике, в тактике, методике обучения и спортивной тренировке, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре.
6. Периодизация спортивной тренировки в ИВС. Цели, задачи, содержание спортивной тренировки на отдельных этапах и периодах годового цикла.
7. Основные виды подготовки спортсмена: моральная и специальная психическая подготовка, физическая, техническая, интеллектуальная, комплексная подготовка.
8. Понятие о тактической подготовке, её классификация и задачи.
9. Характеристика основных разделов тактической подготовки.
10. Психологическая подготовка ориентировщика, её классификация и задачи.
11. Распределение общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений в годовом цикле тренировочного процесса.
12. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в подготовительном периоде спортивной тренировки упражнений.
13. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в соревновательном периоде спортивной тренировки.

14. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития ловкости, гибкости, быстроты.
15. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития силы.
16. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития общей выносливости, скоростно - силовой выносливости.
17. Определение и подбор специально - подготовительных средств для развития специальной выносливости.
18. Определение и подбор общеподготовительных и специально - подготовительных средств для формирования динамического равновесия и специальной коррекции движений.
19. Общие сведения о технических средствах обучения и тренировки.
20. Тренажеры в физическом воспитании и спорте.
21. Тренажеры для развития качеств и совершенствования техники и тактики.
22. Оборудование тренажерных залов.
23. Оздоровительно-реабилитационное использование спортивного ориентирования. Основные задачи.
24. Техника безопасности при занятиях на спортивным ориентированием. Гигиенические условия.
25. Определение тренировочной нагрузки для занимающихся с учётом их индивидуальных способностей.
26. Понятие «физическое качество». Терминологические условия.
27. Методика развития быстроты, ловкости, гибкости.
28. Методика развития силы.
29. Методика развития общей выносливости.
30. Методика развития специальной выносливости.
31. Методика развития скоростно - силовой выносливости.
32. Педагогический контроль, её значение и содержание.
33. Виды контроля : оперативный, этапный ,углубленный.
34. Тесты для оценки уровня развития физических качеств на отдельных этапах годичного цикла спортивной тренировки.
35. Требования к тестированию и методика её проведения.
36. Виды учёта (предварительный, текущей, итоговый)
37. Формы учёта (журнал, дневник спортсмена, дневник тренера)
38. Методика проведения киносъемка (видеосъемка) техники передвижения на лыжах.
39. Классификация и зоны тренировочной нагрузки.
40. Понятия об объеме и интенсивности физической нагрузки. Характеристика степеней интенсивности (слабая, средняя, сильная, предельная).
41. Управление процессом спортивного совершенствования.
42. Понятия о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учёте о коррекции).
43. Задачи и значение научно – исследовательской работы по лыжному спорту.
44. Основные методы научных исследований, применяемые в НИРС. Их общая характеристика.
45. Требования, предъявляемые к научной работе.

Третий курс, шестой семестр (зачет)

1. Распределение объемов и интенсивности физической нагрузки в годичном цикле.
2. Планирование спортивной тренировки: перспективное, годичное, текущее.
3. Типы тренировок, их структура, задачи, средства, требования к конспекту урока.

4. Последовательность в обучении поворотам: на месте, в движении; спускам; торможениям; ходам.
5. Методика обучения простым двигательным действиям – поворотам на месте, строевым приёмам, спускам и торможениям, подъемам (условия, средства, методы).
6. Методика обучения сложным двигательным действиям в спортивном ориентировании на лыжах – ходам (кроме одновременного бесшажного), поворотам в движении, подъему скользящим шагом (средства, методы, последовательность обучения).
7. Методы, принципы обучения, формирования двигательного навыка.
8. Профилактика травматизма при занятиях ИВС..
9. Организация занятий по ИВС (материально-техническое обеспечение, выбор и подготовка мест занятий, учёт метеорологических условий, руководство учебной группой).
10. Распределение общеподготовительных и специальных подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса.
11. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в подготовительном периоде спортивной тренировки упражнений.
12. Распределение общеподготовительных и специальных упражнений в соревновательном периоде спортивной тренировки.
13. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития ловкости, гибкости, быстроты.
14. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития силы.
15. Определение и подбор общеподготовительных средств по их преимущественному назначению для развития общей выносливости, скоростно - силовой выносливости.
16. Определение и подбор специально - подготовительных средств для развития специальной выносливости.
17. Определение и подбор общеподготовительных и специально - подготовительных средств для формирования динамического равновесия и специальной коррекции движений.
18. Общие сведения о технических средствах обучения и тренировки.
19. Тренажеры в физическом воспитании и спорте.
20. Тренажеры для развития качеств и совершенствования техники и тактики.
21. Оборудование тренажерных залов.
22. Оздоровительно-реабилитационное использование спортивного ориентирования. Основные задачи.
23. Техника безопасности при занятиях на спортивным ориентированием. Гигиенические условия.
24. Определение тренировочной нагрузки для занимающихся с учётом их индивидуальных способностей.
25. Понятие «физическое качество». Терминологические условия.
26. Методика развития быстроты, ловкости, гибкости.
27. Методика развития силы.
28. Методика развития общей выносливости.
29. Методика развития специальной выносливости.
30. Методика развития скоростно - силовой выносливости.
31. Педагогический контроль, её значение и содержание.
32. Виды контроля : оперативный, этапный ,углубленный.
33. Тесты для оценки уровня развития физических качеств на отдельных этапах годичного цикла спортивной тренировки.
34. Требования к тестированию и методика её проведения.

35. Виды учёта (предварительный, текущий, итоговый)
36. Формы учёта (журнал, дневник спортсмена, дневник тренера)

Четвертый курс, седьмой семестр (экзамен)

1. Развитие ИВС в России.
2. Круговой и игровой методы тренировки в ИВС.
3. Средства восстановления, используемые спортсменами в ИВС.
4. Выступление спортсменов ИВС нашей страны на международной арене.
5. Анализ состояния ИВС в стране и за рубежом по итогам прошедшего сезона.
6. Место ИВС в физическом воспитании.
7. Значение и место спортивного ориентирования в государственной системе воспитания.
8. Роль и значение преподавателя - тренера в учебно-воспитательном процессе по ИВС.
9. Организация и проведение внеклассной работы по ИВС в школе.
10. Организация и проведение занятий по ИВС в коллективах физической культуры.
11. Планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.
12. Выбор и подготовка для занятий ИВС (учебная площадка, склон, учебно - тренировочные полигоны).
13. Особенности организации и содержание работы по ИВС с лицами с поражением ОДА.
14. Этапы формирования двигательного навыка при обучении передвижению спортсменов в ИВС.
15. Интенсивность передвижения в ИВС.
16. Характеристика методов обучения в ИВС.
17. Формы проведения занятий по ИВС. Типы и структура занятий.
18. Применение дидактических принципов при обучении в ИВС.
19. Ошибки и техника передвижения на лыжах спортсменов и их классификация. Причины возникновения, предупреждения и исправление.
20. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях ИВС.
21. Специальная физическая подготовка спортсмена в ИВС. Применение тренажеров и их подготовка.
22. Характеристика объективных и субъективных условий спортивной деятельности в ИВС.
23. Тактическая подготовка в ИВС. Разновидности тактической борьбы.
24. Педагогическая оценка технического мастерства спортсмена в ИВС.
25. Объем и интенсивность физической нагрузки у спортсменов в ИВС в соревновательном периоде.
26. Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов спортсменов на лыжах.
27. Анализ техники и методика обучения преодоления спусков. Техника преодоления неровностей спусков с гор.
28. Типовая схема изучения отдельному способу передвижения на лыжах.
29. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах.
30. Характеристика внутренних сил, действующих на спортсмена при передвижении на лыжах.
31. Равномерный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
32. Общая и специальная выносливость. Методы развития у спортсменов в ИВС.
33. Состав и обязанности судейской бригады на старте.

34. Состав и обязанности судейской бригады на финише.
35. Характеристика полигонов ориентирования. Выбор, подготовка и обслуживание во время соревнований.
36. Обязанности и права представителей, тренеров и участников соревнований.
37. Документация по проведению соревнований.
38. Особенности и организации и проведение эстафетных соревнований. Работа судейских бригад по проведению эстафет.
39. Интервальный метод тренировки. Её применение на различных этапах тренировки.
40. Средства тренировки спортсменов в ИВС, их характеристика.
41. Повторный метод тренировки. Применение на различных этапах подготовки.
42. Характеристика ориентирования бегом.
43. Характеристика лыжного ориентирования.
44. Характеристика ориентирования по тропам.
45. Методика развития силы и силовой выносливости спортсменов в ИВС.
46. Методика развития скоростно- силовых качеств у спортсменов в ИВС.
47. Планирование соревнований. Положение о соревнованиях по ориентированию.
48. Переменный метод тренировки. Варианты применения на различных этапах подготовки.
49. Работа судейской коллегии по ориентированию.
50. Контрольный метод тренировки в ориентировании. Варианты применения на различных этапах.
51. Разминка в ориентировании. Физиологическое и психологическое обоснование.
52. Виды занятий по ориентированию. Методика проведения уроков в бесснежное время и на снегу.
53. Объем и интенсивность физической нагрузки у спортсменов в ИВС в подготовительном периоде.
54. Физические особенности процессов утомления в ИВС.
55. Анализ техники передвижения в ориентирования бегом.
56. Анализ техники передвижения в ориентировании на лыжах.
57. Методика занятий в ДЮСШ в группах: начальной подготовки, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования.
58. Методика проведения занятий по ориентированию на факультетах физического воспитания, институтах физической культуры , педагогических вузах.
59. Формы и методы контроля в ИВС.
60. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте/экзамене, оценивающих знания и умения

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Для 1 курса (зачет)

1. Разработать конспект основной части тренировочного занятия по ИВС.
2. Разработать требования по безопасности во время занятий любым видом ориентирования (по выбору).
3. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий одним из видов спортивного ориентирования (по выбору).
4. Разработать план использования средств и методов в годичном цикле подготовки спортсменов в ИВС.
5. Проанализировать результаты сезона спортсменов сборных команд в ИВС.

6. Предложить набор тестов для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов в ИВС.
7. Разработать комплекс упражнений для ОФП спортсменов в одном из видов ориентирования (по выбору).
8. Разработать положение о соревнованиях по ИВС.
9. Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения технике передвижения в спортивном ориентировании на лыжах.
10. Описать алгоритм подготовки и тестирования инвентаря для спортивного ориентирования на лыжах.
11. Провести анализ своего дневника самоконтроля (дневник студент приносит на зачет с собой)

2 курс. (зачет)

1. Разработать план тренировки на мезоцикл в подготовительном периоде с использованием изученных средств и методов.
2. Разработать план-конспект тренировочного занятия по любому из видов ориентирования (по выбору).
3. Разработать годовой план соревнования по ИВС
4. Разработать годовой план график тренировочного процесса для спортсменов с учетом требований стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта
5. Разработать положение о соревнованиях по ОФП для спортсменов специализирующихся в спортивном ориентировании на лыжах.
6. Разработать план мероприятий по соблюдению требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проведения профилактики травматизма в ДЮСШ по ИВС;
7. Предложить набор тестов для оценки функциональной и технической подготовленности спортсменов в ИВС.
8. Разработать план мероприятий для ДЮСШ по формированию мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
9. Разработать план тренировки на мезоцикл для спортсменов старших разрядов в ИВС.
10. Составить схему развития различных видов ориентирования и их эволюции

3 курс (зачет)

1. Разработать план тренировочного процесса в ИВС на годичный цикл
2. Разработать план тренировочного процесса в ИВС на мезоцикл
3. Разработать план тренировочного процесса в ИВС на микроцикл
4. Составить комплекс упражнений для развития гибкости в ИВС
5. Составить комплекс упражнений для развития силы в ИВС
6. Составить комплекс упражнений для развития выносливости в ИВС
7. Составить комплекс упражнений для развития координации движений в ИВС
8. Составить комплекс упражнений для развития быстроты ИВС.
9. Составить план мероприятий педагогического контроля в ИВС
10. Разработать Анкету для отбора детей на начальный этап обучения в ИВС

4 курс (экзамен)

1. Разработать план постановки дистанции в любом из видов спортивного ориентирования (по выбору).
2. Разработать план мероприятий для контроля за уровнем подготовленности спортсменов в ИВС в течение годового цикла.
3. Подобрать средства восстановления спортсменов во время учебно-тренировочного сбора в ИВС.

4. Провести анализ техники любого из способов передвижения в спортивном ориентировании на лыжах (по выбору)
5. Составить план физической подготовки женщин массовых разрядов в ИВС на мезоцикл.
6. Разработать перспективный план подготовки спортсмена в любом из видов ориентирования (по выбору).
7. Разработать на карте тактический план прохождения дистанции спортивного ориентирования по выбору
8. Разработать на карте тактический план прохождения дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении
9. Составить план проведения педагогического эксперимента по ИВС.
10. Составить схему видов спортивного ориентирования по способам передвижения и характеру выполнения соревновательного задания
11. Основные направления научных исследований в ИВС
12. Проведение педагогического эксперимента в ИВС

6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Первый курс, второй семестр (зачёт)

Разработать конспект части тренировочного занятия и провести учебную практику не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку, используя разные виды перемещений (применяемые на занятиях по ИВС) и комплекс ОРУ, после чего решить задачу развития физического качества по заданию.

Задания для проведения фрагмента урока по ИВС (подготовительная часть и развитие физического качества):

Провести комплекс ОРУ:

1. На месте на 4 счёта;
2. На месте на 8 счётов;
3. На месте в парах без предметов;
4. На месте в парах с мячами;
5. В движении без предметов;
6. В движении с мячами;
7. В движении с гимнастическими палками;
8. В движении со скакалками;
9. В потоке;
10. С применением специальных упражнений из ИВС.
2. Подобрать и провести в соответствии с основными положениями теории и методики физической культуры комплекс упражнений для развития физического качества:
 11. сила мышц рук;
 12. сила мышц ног;
 13. сила мышц брюшного пресса;
 14. сила мышц спины;
 15. сила мышц туловища;
 16. сила мышц туловища (методом круговой тренировки);
 17. быстрота перемещений (игровым методом);
 18. быстрота перемещений (соревновательным методом);
 19. быстрота простой реакции;
 20. быстрота сложной реакции;
 21. быстрота одиночного движения;
 22. ловкость (с применением гимнастических и акробатических упражнений);

- 23 ловкость (с применением упражнений с мячами);
- 24 ловкость (игровым методом)
- 25 гибкость плечевых суставов;
- 26 гибкость тазобедренных суставов;
- 27 гибкость позвоночного столба;
- 28. выносливость (игровым методом).

Второй курс, четвёртый семестр (зачёт)

1. Разработать конспект урока и провести практическое занятие не ниже оценки «удовлетворительно». В подготовительной части провести общую разминку, используя разные виды перемещений (применяемые на занятиях по ИВС) и комплекс ОРУ, в основной части провести обучение технике указанного элемента, задачу физического развития решить согласно положений теории и методики развития физических качеств, провести заключительную часть урока.
2. Разработать план организации и проведения педагогического эксперимента в рамках НИРС на кафедре
3. Разработать план углубленного обследования спортсменов 1 разряда в ИВС
4. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования необходимого для осуществления спортивной подготовки в ИВС
- 5 Составить конспект тренировочного занятия для групп начальной подготовки в ИВС
6. Составить конспект тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования в ИВС
7. Составить конспект тренировочного занятия для групп спортивного мастерства в ИВС
8. Составить классификацию соревнований в ИВС
9. Составить классификацию видов подготовки с указанием % соотношения для групп начальной подготовки
10. Составить классификацию видов подготовки с указанием % соотношения для групп спортивного совершенствования

Практические задания для обучающихся направленные на формирование умений и навыков учебной работы.

Задание 1

5. Развитие скоростных качеств
6. Обучение технике работы с картой

Задание 2

1. Развитие силовых качеств.
2. Обучение технике определения направлений и расстояний.

Задание 3

5. Развитие силы мышц рук.
6. Обучение технике работы с компасом.

Задание 4

1. Развитие силы мышц ног.
2. Обучение технике азимутального хода.

Задание 5

5. Развитие гибкости.
6. Обучение технике работы с картой с использованием символьных легенд.

Задание 6

1. Развитие выносливости.
 2. Обучение технике прямого нападающего удара в целом.
- Задание 7
5. Развитие ловкости.
 6. Обучение отметки на контрольном пункте.
- Задание 8
5. Развитие быстроты.
 6. Обучение технике чтения условных знаков.
- Задание 9.
7. Развитие скоростно-силовых способностей.
 8. Обучение технике ориентирования по рельефу
- Задание 10.
1. Развитие скорости одиночного движения.
 2. Обучение технике ориентирования с использованием рельефа и гидрографии
- Задание 11
7. Развитие быстроты.
 8. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
- Задание 12
1. Развитие силы мышц туловища.
 2. Обучение технике верхней прямой подачи.
- Задание 13
7. Развитие силы мышц рук.
 8. Обучение технике одновременного одношажного классического хода.
- Задание 14
1. Развитие силы мышц ног.
 2. Обучение технике попеременного двухшажного классического хода.
- Задание 15
7. Развитие гибкости.
 8. Обучение технике преодоления спусков.
- Задание 16
1. Развитие общей выносливости.
 2. Обучение технике преодоления подъемов "елочкой", "лесенкой"
- Задание 17
7. Развитие ловкости.
 8. Обучение технике поворота на месте "переступанием".
- Задание 18
7. Развитие быстроты.
 8. Обучение технике поворота на месте махом.
- Задание 19.
9. Развитие скоростно-силовых способностей.
 10. Обучение технике поворотов на месте прыжком с опорой и без опоры на палки.
- Задание 20.
1. Развитие скоростных качеств.
 2. Обучение технике поворотов в движении "переступанием"

Третий курс, шестой семестр (зачет)

Разработать конспект и провести тренировочное занятие для группы начальной подготовки не ниже оценки «удовлетворительно». Обязательно в подготовительной части наличие общей и специальной разминки. Исходя из полученного задания, самостоятельно сформулировать задачи занятия и определить последовательность решения задач с учётом положений теории и методики физической культуры и

избранного вида спорта.

Задание 1

3. Развитие быстроты перемещений, координации, тактического мышления.
4. Обучение технике ориентирования по рельефу

Задание 2

3. Развитие координации, тактического мышления.
4. Обучение технике работы с картой в движении.

Задание 3

3. Развитие координации, тактического мышления.
4. Обучение технике сопряжения скорости движения и работы с картой.

Задание 4

1. Развитие силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике работы с картой в зимних условиях.

Задание 5

1. Развитие гибкости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике азимутального хода на бегу.

Задание 6

1. Развитие быстроты отдельного движения, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике анализа символьных легенд.

Задание 7

1. Развитие специальной выносливости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике анализа рельефа и выбора пути

Задание 8

1. Развитие специальной быстроты, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования дистанции по выбору

Задание 9

1. Развитие скорости простой и сложной двигательной реакции, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования дистанции заданного направления

Задание 10

1. Развитие ловкости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике планирования маркированной дистанции

Задание 11

1. Развитие силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике перехода с одновременных классических на попеременные.
3. Закрепление техники торможения "упором".

Задание 12

1. Развитие специальной быстроты, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике перехода с попеременных классических на одновременные.
3. Закрепление техники преодоления спусков.

Задание 13

1. Развитие выносливости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике перехода с одновременного двухшажного конькового на попеременный
3. Закрепление техники преодоления неровностей

Задание 14

1. Развитие гибкости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике конькового без отталкивания палками.
3. Закрепление техники преодоления подъема "елочкой".

Задание 15

1. Развитие силы мышц рук, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике попеременного конькового хода.
3. Закрепление техники преодоления подъема "полуелочкой".

Задание 16

1. Развитие силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение движениям рук в попеременном двухшажном классическом ходе.
3. Закрепление техники поворота в движении.

Задание 17

1. Развитие силы мышц туловища, координации, тактического мышления.
2. Обучение движениям ног в попеременном двухшажном классическом ходе
3. Закрепление техники торможения соскальзыванием

Задание 18

1. Развитие скорости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике преодоления подъема попеременным коньковым ходом.
3. Закрепление техники поворота в движении с изменением направления.

Задание 19

1. Развитие взрывной силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике преодоления подъема попеременным двухшажным классическим ходом.
3. Закрепление техники торможения в изменяющихся условиях.

Задание 20

1. Развитие быстроты, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике преодоления неровностей на склонах различной крутизны.
3. Закрепление техники одновременного бесшажного хода.

Четвертый курс , седьмой семестр (экзамен)

Разработать конспект и провести тренировочное занятие для группы спортивного совершенствования не ниже оценки «удовлетворительно». Обязательно в подготовительной части наличие общей и специальной разминки. Исходя из полученного задания, самостоятельно сформулировать задачи занятия и определить последовательность решения задач с учётом положений теории и методики физической культуры и избранного вида спорта

Задание 1.

1. Развитие общей выносливости, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование техники перехода с одновременных классических на попеременные.
3. Закрепление техники передвижения классическими ходами

Задание 2

1. Развитие специальной выносливости, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование технике перехода с попеременных классических на одновременные.
3. Закрепление техники передвижения классическими ходами

Задание 3

1. Развитие специальной выносливости, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике перехода с одновременного двухшажного конькового на попеременный
3. Закрепление техники коньковых ходов

Задание 4

1. Развитие гибкости, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания палками.

3. Совершенствование техники коньковых ходов

Задание 5

1. Развитие специальной силы мышц рук, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование техники попеременного конькового хода.
3. Закрепление техники передвижения коньковыми ходами

Задание 6

1. Развитие силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование попеременного двухшажного классического хода.
3. Закрепление техники передвижения классическими ходами

Задание 7

1. Развитие силы мышц туловища, координации, тактического мышления.
2. Совершенствование конькового хода без работы рук
3. Закрепление техники коньковых ходов

Задание 8

1. Развитие скорости, координации, тактического мышления.
2. Обучение техники преодоления подъема Совершенствование техники поворота в движении с изменением направления.
3. Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами

Задание 9

1. Развитие взрывной силы мышц ног, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике преодоления подъема попеременным двухшажным классическим ходом.
3. Закрепление техники передвижения классическими ходами

Задание 10

1. Развитие быстроты, координации, тактического мышления.
2. Обучение технике преодоления неровностей на склонах различной крутизны.
3. Закрепление техники одновременного бесшажного хода.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/ п	Тема или раздел	Код Контроли руемых компетен ций	Номер Зачётного/зачётного/ экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер Зачётного/зачётного /экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
<i>2 семестр (зачёт)/4 семестр (зачёт)/5 семестр (экзамен)</i>					
1.	Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ИВС Тема 1.1. История развития ИВС в России и за рубежом	УК-7	- 10		
	Тема 1.2. Характеристика видов ИВС	УК-7	- - - 10	- - 1	
2.	Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Тема 2.1. Техника и тактика ИВС	ОПК-3	- - - 4,	- 1 - 1-5	- 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
3.	Раздел 3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИВС Тема 3.1. Теория и методика развития физических качеств в ИВС.	ОПК-4	7 - 4,5,6,7,8, -3	11-28 2 1-10	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10/ 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.2. Основы методики	ОПК-1	9	-	1,2

	обучения технике.			1,2	1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.3. Обучение тактике в ИВС	ОПК-12	- - - 1,7,8	- 1,2	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.4. Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.	ОПК-5	1,5 - - 5	1-10 1 5,6,7	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.6. Виды подготовки и их содержание.	ОПК-4	4 8	- 9,10	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.7. Основы теории спортивной подготовки.	ОПК-14	- 1	- 1-20	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 3.8. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС	ОПК-10	2,6	- 1-20	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
4.	Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ИВС Тема 4.1. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.	ОПК-2	- - 10	7,8, 2	
5.	Раздел 5. НАУЧНО-		-	-	-

	ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ Тема 5.1. Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований. Проведение теоретического исследования по теме ВКР.	ОПК-15	- - 11,12.	2,3 - -	9 -
	Тема 5.2. Организация и проведение эксперимента.	ОПК-15	- - - 9	- 3	
6.	Раздел 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ИВС Тема 6.1. Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований.	ОПК-5 ОПК-10	8 5	- 8	
7.	Раздел 7. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ В ИВС Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в ИВС.	ОПК- 18	- 3,4,9 1,2,3, 6	- - 25	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
	Тема 7.2. Контроль спортивной подготовки в ИВС	ОПК-13	6, 11 7 9 2	- 3	1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10
8.	Раздел 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	ОПК-5 ОПК-10	3,10 - -		1,2 1,2,3,4,5,7,8,9,10 1,2,3,4,5,7,8,9,10

	ПО ИВС Тема 8.1. Материально-техническое оснащение занятий по ИВС.			- 4	
--	--	--	--	--------	--

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 зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	- обучающийся знает, понимает основные положения теории и методики ИВС; - обучающийся хорошо знает эволюцию и этапы развития вида спорта, классификацию техники и тактики, может анализировать современные тенденции развития вида спорта с примерами; - знает основные положения теории и методики развития общих и специальных физических качеств, дозировки физических нагрузок с учётом этапа подготовки занимающихся, демонстрирует решение практических заданий; - обучающийся владеет умениями подробного анализа техники и тактики игры, знает основные положения методики обучения и тренировки в ИВС; - обучающийся хорошо ориентируется в средствах и методах тренировки, владеет умениями их выбора в соответствии с поставленными задачами;
------------------	--

	- обучающийся знает содержание основных документов планирования, владеет технологией их составления; - обучающийся продемонстрировал глубокие знания разделов дисциплины и умение решать профессиональные задачи; - ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, является полным, демонстрирует сформированность знаний, умений, опыта, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины; - обучающийся продемонстрировал свободное владение понятийным аппаратом и терминологией соответствующей дисциплины; - показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; - могут быть допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию; - на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы; - учебная практика проведена не ниже оценки «хорошо». Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	- обучающийся знает и понимает основные положения теории и методики ИВС; - обучающийся знает историю развития и классификацию техники и тактики; - знает положения теории и методики развития общих и специальных физических качеств, дозировки физических нагрузок, демонстрирует решение практических заданий; - обучающийся владеет умениями анализа техники и тактики игры, но недостаточно подробно, знает основные положения методики обучения и тренировки в ИВС; - обучающийся ориентируется в средствах и методах тренировки, владеет умениями их выбора в соответствии с поставленными задачами; - обучающийся знает содержание основных документов планирования, владеет технологией их составления на достаточном уровне; - ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, является достаточно полным и удовлетворяет требованиям программы, но наблюдаются неточности в профессиональной терминологии; - обучающийся продемонстрировал базовые знания разделов дисциплины; - на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы; Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку

	«5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора; - учебная практика проведена не ниже оценки «хорошо». Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного.
оценка «удовлетворительно»	- обучающийся знает и понимает отдельные положения теории и методики ИВС; - обучающийся имеет представление об истории развития вида спорта и его эволюции, но не может анализировать современные тенденции развития игры, путается в классификации техники и тактики ИВС; - знает отдельные положения теории и методики развития общих и специальных физических качеств, дозировку физических нагрузок определяет с ошибками, не демонстрирует решение практических заданий; - обучающийся анализирует технику и тактику игры, но недостаточно подробно, знания положений методики обучения и тренировки в ИВС фрагментарны; - обучающийся знает содержание отдельных документов планирования, допускает ошибки в определении технологии их составления; - ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, является недостаточно полным; - затрудняется с ответами на дополнительные вопросы преподавателя; - обучающийся продемонстрировал фрагментарные знания разделов дисциплины; - у обучающегося имеются затруднения в использовании профессиональной терминологии; - учебная практика проведена не ниже оценки «удовлетворительно». Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	- обучающийся не отвечает на все вопросы, даёт неполные ответы на часть вопросов или отказывается отвечать на вопросы - у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине; - 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. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие. – Великие Луки, 2016. – 144 с.
5. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 329 с.
6. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
7. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
8. Правила соревнований по лыжным гонкам /Федерация лыжных гонок России; под редакцией Е.В. Вяльбе. – Москва, 2018. – 122 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.
10. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.]. – Великие Луки, 2017. – 222 с.
- 10а. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.]. – Великие Луки, 2017. – 222 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/672581> (дата обращения: 15.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алешин, В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общей редакцией В.М. Алешина. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 253 с.

2. Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, М.П. Иванов. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. – 62 с.
3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html> (дата обращения: 30.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учебное пособие / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. – Москва: Физическая культура, 2014. – 106 с.
6. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г.Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 160 с.
7. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2008. – 140 с.
8. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А.Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
9. Константинов, Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.): монография / Ю.С. Константинов. – Москва: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.
10. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 30.10.2021).
11. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
12. Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112.
13. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / Т.В. Моргунова. – Москва: Советский спорт, 2008. – 92 с.
14. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2008. – 159 с.
15. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 30.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
16. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие /авторы-составители С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 86 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
17. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

18. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

19. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.

20. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – Москва, 2017. – 248 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 10.11.2021).

2. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> (дата обращения 10.11.2021).

3. Федерация лыжных гонок: сайт. – URL: <http://www.flgr.ru> (дата обращения 10.11.2021).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 31.01.2020).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	
Аудитория № 115 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	25 посадочных мест: столы ученические – 13 шт., стулья ученические - 28; стул для преподавателя – 1 шт., доска информационная – 1 шт., экран подпружиненный на треноге – 1 шт., переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 540, мышь компьютерная, удлинитель – 1 шт., вешалки – 2 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 1 шт., плакаты – 46 шт. Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Лекционный курс, содержащийся в рабочих программах. Набор карт спортивных – 26 шт. Карты спортивные в электронном варианте OCAD – 12 шт. Карточки для технической подготовки - 4 комплекта.
Стадион Ул. Клевцова д. б/н	Стенд информационный -2 шт. Забор деревянный 2х1 м. – 12 шт. Забор металлический – 2х1 м. 10 шт. Тумба старта – 2 шт. Тумба финиша-2 шт. Флаги расцветивания – 30 шт. Указатели километража и поваротов-15 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №114. Учебный корпус №1. пл. Юбилейная д.4	Станки для подготовки лыж – 3 шт., пирамида для постановки лыж – на 11 пар, фартуки рабочие – 3 шт., столов – 3 шт., утюги для подготовки лыж – 3 шт., вытяжка вентиляционная – 1 шт., велоэргометр – 1 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №110. Учебный корпус №2. пл. Юбилейная д.4 к. 3	Генератор -1 шт. Палатка полусфера – 6 шт. Коврик туристический – 30 шт. Мешок спальный -19 шт. Набор котлов тур. -1 набор. Столик для ориентирования-10 шт. Тент – 1 шт. Рюкзак тур. 6 шт. Призмы ориентирования – 15 шт. Компостеры ориентирования. – 15 шт. Станции базовые SFR – 15 шт. Станции считки SFR – 1 шт. Карточки электронные «ЧИП» - 100 шт. Компаса 10 шт. Переносной ноутбук Samsung R 510 Бензокоса «Чемпион» - 1 шт Бензопила-«Штиль» - 1 шт. Снегоход «Буран» - 2 шт. Лопата – 20 шт. Лопата для снега – 5 шт.

	Топор – 11 шт. Комната подготовки лыж -1 Станки для подготовки лыж – 2 шт. Комплект мазей держания - 20 шт. Комплект мазей скольжения – 20 шт. Утюг для подготовки лыж – 2 шт. Стелаж для инвентаря -3 шт. Пирамида для лыж – 6 шт. Скамейки гимн. – 15 шт. Шкаф – 8 шт. Раздевалки – 10 шт. Тахта – 12 шт. Стол 12 шт. Разметка трасс 200 шт. Каток для укатки лыжни- 1 шт. Борона для подготовки лыжни – 2 шт. Волокуша для снегохода – 1 шт. Вешалки уличные – 2 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп. Накатка SWIX – 2шт. Пьедестал почета – 1 шт. Сетка оградительная 20 м. – 18 шт. Колья металлические – 50 шт. лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1шт., насос – 1 шт. мяч ф/б -2 шт.
Лаборатория НИИ ПСОФК, учебный корпус № 2, пл. Юбилейная 4, к. 3	Беговые дорожки h/p/cosmosVenus или h/p/cosmosSaturn, телеметрическая эргоспирометрическая система ОхусонMobile, Велозргометр Monark 874 E и Monark 894 E, Комплекс для диагностики и лечения опорно-двигательного аппарата «Biodex», Аппарат магнитной стимуляции «MagstimRapid», Аппарат магнитной стимуляции «Нейро МС», Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт», Комплекс аппаратуры 8-ми канального миографа «Мини-электромиограф «Возвращение», Стимулятор лабораторный электрофизический СЛЭ – 1 и СЭЛ-2, Блок формирования тока для микрополяризации «Полярис», Тренажер стрессоустойчивости «ИНТЭНС», Программно-аппаратный модуль для анализа амплитудно-частотных характеристик вибрации ТЕС-23, Динамометр кистевой ДК-100, Динамометр кистевой ДК-140, Динамометр становой ДС-500, Калипер: Абдоминальный,

	бикондилярный, кожной складки, Антропометр, Пульс-монитор с памятью «SuuntoTeamPODMemoryBelt», Пульсометр PolarS 810, Электрокардиограф компьютерный 8-канальный ЭК8К-01 «Поли-Спектр», Прибор для контроля тонуса мышц «Миотонус», Биомонитор ME6000 (MegaWin) (16 канальный и 8-ми канальный), Система миографическая многоканальная WBA с датчиками Micro – USB (16-ти канальная), Спирометр компьютерный для диагностики нарушений вентиляционной способности легких «Спиро - Спектр», Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark», Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», Система 3D-видеоанализа «Qualisys».
--	--

**Помещения для самостоятельной работы*

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

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, 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 (да/нет)
1 курс, 1 семестр (54 часа)				
1	История возникновения и развития ИВС в России и за рубежом	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 1 час	да
	Характеристика видов		Лекция №2 1 час	да
2	Техника и тактика	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 3 2 часа	да
3	Теория и методика развития физических	Оборудованная лекционная аудитория с	Лекция № 3 2 часа	да

	качеств в ИВС.	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком		
4-9	История возникновения и развития ИВС. Современное состояние ИВС. Эволюция видов ориентирования. КР№1 По теме: «История возникновения и развития ИВС. Современное состояние ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 1-6 12 часов	да
10-21	Техника и тактика в различных видах ИВС КР № 2.Тема: «Обучение технике».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 7-18 24 часа	да
22-27	Теория и методика развития физических качеств в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 19-24 12 часов	да
1 курс, 2 семестр (54 часа)				
28	Основы методики обучения технике в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 5 2 часа	да
29	Обучение тактике в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 6 2 часа	да
30	Формы учебно-тренировочной работы в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном,	Лекция № 7 2 часа	нет

		ноутбуком		
31-36	Основы методики обучения технике в ИВС КР №3 по теме «Основы методики обучения технике упражнений».	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 31-36 12 часов	нет
37-42	Теория и методика развития физических качеств в ИВС. КР №4 по теме «Теория и методика развития физических качеств в ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 25-30 12 часов	да
43-48	Обучение тактике в ИВС	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 37-42 12 часов	да
49-54	Формы учебно-тренировочной работы в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 43-48 12 часов	да
2 курс, 3 семестр (54 часа)				
1	Тактика в различных видах ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 2 часа	Да
2	Виды подготовки и их содержание	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 2 2 часа	Да
3	Основы теории спортивной подготовки	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 2 2 часа	да
4-9	Тактика в различных	Методический кабинет с	Практическое	да

	видах ИВС	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	занятие № 1-6 12 часов	
10-15	Основы обучения в различных видах ИВС КР№1 по теме «Обучение технике лыжных ходов в ИВС».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 7-12 12 часов	нет
16-21	Основы обучения тактическим действиям в спортивном ориентировании на лыжах КР№2 по теме: «Обучение тактике в ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 13-18 12 часов	нет
22-27	Виды подготовки и их содержание	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 19-24 12 часов	нет
2 курс, 4 семестр (54 часа)				
28-33	Основы теории спортивной подготовки.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие №25-30 12 часов	нет
34	Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 4 2 часа	да
35	Актуальные проблемы НИРС в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном,	Лекция № 5 2 часа	да

		ноутбуком		
36	Значение и виды соревнований система проведения соревнований.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 6 2 часа	да
37-42	Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов. КР 3№ по теме «Современные технологии педагогического контроля за нагрузками и подготовленностью спортсменов и команд».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие №31-36 12 часов	да
43-48	Актуальные проблемы НИРС в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие №37-42 12 часов	да
49-54	Значение и виды соревнований система проведения соревнований. КР№4 по теме «Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований»	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 43-48 12 часов	да
3 курс, 5 семестр (54 часа)				
1-2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция №1-2 4 часа	да
3-4	Планирование спортивной подготовки в ИВС.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном,	Лекция №3-4 4 часа	да

		ноутбуком		
5-6	Контроль спортивной подготовки в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция №5-6 4 часа	да
7-16	Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект занятия.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие № 1-10 20 часов	да
17-21	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС. КР№1 по теме «Техника безопасности и профилактика травматизма на ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 11-15 10 часов	да
22-27	Организация и проведение педагогического эксперимента. КР № 2 По теме «Научно-исследовательская работа в ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 16-21 12 часов	да
3 курс, 6 семестр (36 часов)				
28-31	Организация и проведение педагогического эксперимента.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 22-25 8 часов	да
32-36	Планирование спортивной подготовки в ИВС. КР№3 по теме «Основы спортивной подготовки в ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 26-30 10 часов	да
37-	Контроль спортивной	Оборудованная	Практическое	да

42	подготовки в ИВС КРН№4 по темам «Планирование спортивной подготовки в ИВС», «Контроль спортивной подготовки в ИВС».	лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	занятие № 31- 36 12 часов	
43- 45	Материально- техническое оснащение занятий по ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 36- 39 6 часов	да
4 курс, 7 семестр (36 часов)				
1-6	Планирование спортивной подготовки в ИВС. КРН№1 по темам: «Виды подготовки и их характеристика», «Основы теории спортивной подготовки».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 1-6 12 часов	да
7-12	Контроль спортивной подготовки в ИВС	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Практическое занятие № 7- 12 12 часов	да
13- 18	Материально- техническое оснащение занятий по ИВС КРН№2 «Материально- техническое обеспечение в ИВС»	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие № 13- 18 12 часов	нет

ПРИЛОЖЕНИЕ №1**Контрольные работы для обучающихся****КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1**

По теме: «История возникновения и развития ИВС. Современное состояние ИВС»

Вариант 1

1. Какой вид ориентирования предполагает преодоление дистанции на лыжах:

- А) ориентирование бегом;
- Б) ориентирование на велосипеде;
- В) ориентирование на лыжах.

2. Чем характеризуется взятие КП (контрольных пунктов) в лыжном ориентировании?

- А) Последовательностью;
- Б) Свободой выбора;
- В) Возможностью пропуска контрольного пункта.

3. В лыжном ориентировании спортсмен обязан:

- А) преодолеть дистанцию на лыжах;
- Б) стартовать и финишировать на лыжах;
- В) финишировать на лыжах.

4. В какой стране зародился прообраз спортивного ориентирования?

- А) Великобритания;
- Б) Россия;
- В) Швеция.

5. Первые соревнования по ИВС в СССР прошли в:

- А) 1939 г.;
- Б) 1896 г.;
- В) 1930 г.

6. Сколько цветов содержит спортивная карта?

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6.

7. Какие судьи входят в Главную судейскую коллегию?

- А) Главный судья, главный секретарь и их заместители;
- Б) Судьи на дистанции;
- В) Главный судья на старте и финише.

8. Как называется место на карте, где обозначены номера КП (контрольных пунктов) и их особенности расположения?

- А) Легенда;

Б) Графа «Особенности»;

В) Поле «Особенности».

9. Сколько обязательных пунктов насчитывает положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?

А) 3;

Б) 7;

В) 10.

10. Какой вид ориентирования предполагает взятие КП в строгой последовательности?

А) Ориентирование по маркированной дистанции;

Б) Ориентирование по выбору;

В) Ориентирование в заданном направлении.

11. Какие способы передвижения на лыжах разрешены в спортивном ориентировании?

А) Классические;

Б) Коньковые;

В) По усмотрению спортсмена.

12. Назовите временной период и регион, где возникло спортивное ориентирование:

А) конец 19 века, Скандинавия;

Б) первая половина 20 века, Западная Европа;

В) 50 – е годы 20 века, СССР.

13. Назовите основное отличие спортивной карты от других:

А) высокая степень детализации;

Б) маленький масштаб;

В) использование 2 – х цветов.

14. Какого способа определения победителя не существует в спортивном ориентировании?

А) По времени прохождения дистанции;

Б) По порядку взятия КП;

В) По точности выполнения двигательного действия.

15. Назовите судей, входящих в главную судейскую коллегию:

А) Судьи на старте;

Б) Главный судья, главный секретарь их заместители;

В) Судьи на финише.

1. История возникновения ИВС в России _____

2. Современное состояние ИВС в мире. Ведущие команды и спортсмены в ИВС . _____

3. Федерация ИВС России: структура, функции, руководство.

Вариант 2

1. В какой стране зародился прообраз спортивного ориентирования?

- А) Великобритания;
- Б) Россия;
- В) Швеция.

2. Чем характеризуется взятие КП (контрольных пунктов) в лыжном ориентировании?

- А) Последовательностью;
- Б) Свободой выбора;
- В) Возможностью пропуска контрольного пункта.

3. В лыжном ориентировании спортсмен обязан:

- А) преодолеть дистанцию на лыжах;
- Б) стартовать и финишировать на лыжах;
- В) финишировать на лыжах.

4. Первые соревнования по спортивному ориентированию в СССР прошли в:

- А) 1939 г.;
- Б) 1896 г.;
- В) 1930 г.

5. Сколько цветов содержит спортивная карта?

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6.

6. Какой вид ориентирования предполагает преодоление дистанции на лыжах:

- А) ориентирование бегом;
- Б) ориентирование на велосипеде;
- В) ориентирование на лыжах.

7. Как называется место на карте, где обозначены номера КП (контрольных пунктов) и их особенности расположения?

- А) Легенда;
- Б) Графа «Особенности»;
- В) Поле «Особенности».

8. Какие судьи входят в Главную судейскую коллегию?

- А) Главный судья, главный секретарь и их заместители;
- Б) Судьи на дистанции;
- В) Главный судья на старте и финише.

9. Сколько обязательных пунктов насчитывает положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?

- А) 3;
- Б) 7;
- В) 10.

10. Какой вид ориентирования предполагает взятие КП в строгой последовательности?

- А) Ориентирование по маркированной дистанции;
- Б) Ориентирование по выбору;
- В) Ориентирование в заданном направлении.

11. Какие способы передвижения на лыжах разрешены в спортивном ориентировании?

- А) Классические;
- Б) Коньковые;
- В) По усмотрению спортсмена.

12. Какого способа определения победителя *не существует* в спортивном ориентировании?

- А) По времени прохождения дистанции;
- Б) По порядку взятия КП;
- В) По точности выполнения двигательного действия.

13. Назовите временной период и регион, где возникло спортивное ориентирование:

- А) конец 19 века, Скандинавия;
- Б) первая половина 20 века, Западная Европа;
- В) 50 – е годы 20 века, СССР.

14. Назовите основное отличие спортивной карты от других:

- А) высокая степень детализации;
- Б) маленький масштаб;
- В) использование 2 – х цветов.

15. Назовите судей, входящих в главную судейскую коллегию:

- А) Судьи на старте;
- Б) Главный судья, главный секретарь их заместители;
- В) Судьи на финише.

1. История возникновения ИВС в мире

2. Современное состояние ИВС в России. Ведущие клубы и спортсмены.

3. Международная федерация ИВС: структура, функции, руководство.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

По теме: «Обучение технике»

Вариант 1

1. Основные способы передвижения на лыжах:
 - А) классические и коньковые хода
 - Б) лыжные стойки спусков, способы преодоления подъемов, торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - В) переходы с хода на ход, стойки в спусках по направлению, способы подъемов
2. Назовите одновременные классические лыжные ходы:
 - А) одношажный, двухшажный, трехшажный
 - Б) бесшажный, одношажный, двухшажный
 - В) бесшажный, двухшажный, четырехшажный
3. Укажите перечень одновременных коньковых лыжных ходов:
 - А) четырехшажный, двухшажный, одношажный
 - Б) трехшажный, бесшажный, двухшажный
 - В) одношажный, двухшажный, полуконьковый
4. Укажите отличия отталкивания ногой (лыжей) в коньковых ходах от классических:
 - А) отталкивания прямо по направлению движения в момент остановки лыжи
 - Б) отталкивание прямо по направлению движения без остановки лыжи
 - В) отталкивание под углом к движению скользящей лыжей
5. Назовите стойки спусков:
 - А) глубокая, низкая, прямая
 - Б) высокая, средняя, низкая
 - В) с выпрямленными ногами, в полуприседе
6. Назовите основные способы поворотов на месте:
 - А) ступающим шагом, броском, соскальзыванием
 - Б) переступанием, махом, прыжком
 - В) «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой»
7. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле:
 - А) все коньковые лыжные хода
 - Б) только попеременный двухшажный коньковый ход
 - В) полуконьковые хода

Вариант 2

1. Укажите отличия одновременных лыжных ходов от попеременных:
 - А) по работе туловища в момент отталкивания
 - Б) по работе ног в момент отталкивания
 - В) по работе рук в момент отталкивания

2. Какие хода являются попеременными в классическом стиле:
 - А) двухшажный, четырехшажный
 - Б) одновременный, разноименный
 - В) бесшажный, одношажный
3. Укажите попеременные коньковые лыжные ходы:
 - А) двухшажный
 - Б) одношажный, трехшажный
 - В) бесшажный, одношажный
4. Укажите основные способы передвижения в подъемы:
 - А) скользящим шагом, комбинированным ходом
 - Б) лыжными ходами
 - В) «елочкой», «полуелочкой», «ступающим шагом, «лесенкой»
5. Укажите способы поворотов в движении:
 - А) прыжком, махом, соскальзыванием
 - Б) упором, нажимом, разворотом, прыжком
 - В) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
6. Укажите перечень способов торможений:
 - А) махом, переступанием, нажимом
 - Б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками
 - В) плугом, упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками между ног, управляемым падением
7. Перечислите лыжные хода, которые разрешены в свободном стиле
 - А) все лыжные хода
 - Б) только коньковые одновременные
 - В) только классические лыжные хода

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 3
 по дисциплине « Теория и методика избранного вида спорта «
 Студента 13 группы _____
 по теме «Основы методики обучения технике упражнений».

Вариант 2

1. На начальном этапе подготовки из методов упражнения преимущество отдается:
 - а) расчлененному методу
 - б) целостному методу
 - в) сопряженному методу
2. Укажите, как называется способ организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание учителя физической культуры:
 - а) фронтальный
 - б) поточный
 - в) одновременный
 - г) групповой
3. Наиболее информативным и объективным в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
 - а) время выполнения двигательного действия
 - б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
 - в) коэффициент выносливости
4. Одним из условий эффективного обучения двигательным действиям является
 - а) осуществление целенаправленной физической подготовки

- б) использование расчленённого метода обучения
 - в) использование игрового метода организации занимающихся
5. Одним из методических приёмов исправления ошибок в технике двигательного действия является
- а) многократное выполнение технического приёма
 - б) использование избирательных упражнений для становления отдельных компонентов техники
 - в) длительный перерыв между занятиями
6. Выполнение технических приёмов в усложнённых условиях используют
- а) на этапе углубленного обучения
 - б) на всех этапах обучения
 - в) на начальном этапе обучения
7. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от (несколько правильных ответов):
- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
 - б) сложности основы техники
 - в) количества элементов, составляющих двигательное действие
 - г) предпочтения педагога
8. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
- а) принцип научности;
 - б) принцип доступности и индивидуализации
 - в) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
9. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
- а) способы организации учебно-воспитательного процесса
 - б) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения
 - в) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования
10. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования всех возрастных групп:
- а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные
 - б) оздоровительные, образовательные, воспитательные
 - в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные
11. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от
- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
 - б) сложности основы техники
 - в) количества элементов, составляющих двигательное действие
 - г) предпочтения учителя
12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а) основы техники
 - б) ведущего звена техники
 - в) подводящих упражнений
 - г) исходного положения
13. Что такое Двигательный навык?
- а) способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
 - б) степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения

в) умение выполнять сложные координационные движения профессионального уровня.

14. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных достижений, называется:

- а) соревновательной подготовленностью;
- б) технической подготовкой;
- в) интегральной подготовкой;
- г) технической подготовленностью.

15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) техническим мастерством;
- б) двигательной одаренностью;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным умением.

16. Цель обучения на этапе начального разучивания в ИВС является:

- а) добиться общего представления данного приема;
- б) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого приема;
- в) сформировать у занимающегося основы техники изучаемого приема и добиться его выполнения в общих чертах;
- г) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого приема.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по теме «Теория и методика развития физических качеств в ИВС»

Вариант 1

1. Длительность выполнения скоростных упражнений не должна превышать

- а) 15 секунд
- б) 30 секунд
- в) 1 минуты

2. Выносливость – это

- а) способность длительное время бежать без снижения эффективности
- б) способность организма длительное время выполнять двигательную деятельность без снижения её эффективности или противостоять утомлению
- в) высокий функциональный уровень организма

3. Для развития ловкости в спорте используют

- а) подвижные игры, акробатику, зеркальное выполнение упражнений,
- б) подвижные игры, шорт-трек, упражнения повышенной координационной сложности,
- в) подвижные игры, акробатику, зеркальное выполнение упражнений, циклические движения

4. Гибкость – это

- а) максимальная эластичность опорно-двигательного аппарата
- б) величина амплитуды движения
- в) подвижность в суставах, позволяющая выполнять упражнения с максимальной амплитудой

5. Упражнения для развития скоростных способностей выполняют на фоне

- а) полного восстановления
- б) частичного восстановления
- в) неполного восстановления

6. Прыгучесть является разновидностью
 - а) скоростно-силовых способностей
 - б) силовых способностей
 - в) скоростных способностей
7. Для развития общей выносливости используют
 - а) акробатические прыжки и перевороты
 - б) упражнения сходные с соревновательной деятельностью
 - в) кроссовый и челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние
8. Скоростные способности включают в себя
 - а) быстроту перемещений
 - б) скорость простой и сложной двигательной реакции, скорость отдельного движения и частоту движений
 - в) латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость отдельного движения
9. Дозировка прыжковых упражнений без отягощений составляет
 - а) 5-10 прыжков
 - б) 10-20 прыжков
 - в) 20-30 прыжков
10. Гибкость, проявляемая благодаря мышечным усилиям спортсмена, принято называть
 - а) силовой гибкостью
 - б) активной гибкостью
 - в) мышечной гибкостью
11. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития быстроты движений, указать метод развития, дозировку, интервалы отдыха.
12. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития гибкости в тазобедренных суставах в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха.

Вариант 2

1. Для развития скоростно-силовых способностей используют
 - а) разнообразные прыжки и перевороты
 - б) разнообразные прыжки и броски
 - в) разнообразные перемещения и подвижные игры
2. Под скоростными способностями понимают
 - а) умение быстро выполнять движения
 - б) способность быстро перемещаться
 - в) способность выполнять двигательное действие в кратчайший промежуток времени
3. Для развития силы используют
 - а) упражнения с отягощениями и в преодолении собственного веса
 - б) упражнения в равновесии
 - в) игры и игровые упражнения
4. Пассивная гибкость это
 - а) гибкость, проявляемая на фоне полного расслабления мышц
 - б) гибкость, проявляемая под воздействием внешних растягивающих сил
 - в) гибкость в состоянии покоя
5. В прыжковых упражнениях используют отягощения весом
 - а) не более 10% от веса спортсмена
 - б) не более 60% от веса спортсмена
 - в) не более 40% от веса спортсмена
16. Для воспитания выносливости тренировочные нагрузки выполняются на фоне
 - а) оптимальной работоспособности
 - б) неполного восстановления
 - в) полного восстановления

7. Упражнения на развитие выносливости применяют
 - а) в любой части учебно-тренировочного занятия
 - б) в конце основной части учебно-тренировочного занятия
 - в) в основной части учебно-тренировочного занятия
8. Скоростные и координационные способности обычно развивают
 - а) в конце учебно-тренировочного занятия
 - б) в начале учебно-тренировочного занятия
 - в) в конце подготовительной или в начале основной части занятия.
9. Абсолютная сила – это
 - а) сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении, измеренная без учета веса тела
 - б) сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении, измеренная с учетом веса тела
 - в) сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении
10. Относительная сила – это:
 - а) величина силы, приходящаяся на 10 % веса тела человека
 - б) величина силы, приходящаяся на 1 кг веса тела человека
 - в) величина силы, приходящаяся на 1 % веса тела человека
11. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития силы мышц туловища в ИВС, указать метод развития, дозировку и интервалы отдыха.
12. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной ловкости в ИВС, указать метод развития, дозировку и интервалы отдыха.

2 курс

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 «Обучение технике лыжных ходов в ИВС».

Вариант 1

1. Охарактеризовать виды имитации лыжных ходов в бесснежное время и методику обучения.
2. Классический попеременный двухшажный ход на лыжероллерах и методика обучения.
3. Попеременный коньковый ход без лыжных палок и в полной координации и методика обучения.

Вариант 2

1. Проанализировать технику имитации лыжных ходов без лыжных палок и методику обучения.
2. Классический одношажный одновременный ход и методика обучения
3. Одновременные коньковые лыжные хода и методика обучения.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2 по теме: «Обучение тактике в ИВС»

1. **Обучение тактике может проходить**
 - А) В подготовительном периоде
 - Б) В любом периоде
 - В) В соревновательном периоде

2. Основным документом, регламентирующим деятельность ДЮСШ по спортивному ориентированию является

- А) Годовой план график соревнований по спортивному ориентированию
- Б) План-график распределения тренировочных нагрузок на
- В) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

3. Годовой план график тренировочного процесса составляется исходя из:

- А) Многолетнего плана подготовки спортсменов
- Б) Календарного плана соревнований
- В) Климатических условий региона и вида ориентирования

4. Положение о соревнованиях составляется на основании

- А) Правил соревнований
- Б) Регламента соревнований
- В) Календарного плана соревнований

5. Отметить правильную последовательность обучения в спортивном ориентировании:

- А) Ознакомление участников с основными правилами соревнований, с условными знаками спортивных карт, оборудованием КП, отметкой на КП; ориентирование карты по компасу, без компаса; ориентирование вдоль линейных ориентиров: канавы, дороги, поля и т.д.;
- Б) Ознакомление участников с условными знаками; чтение ориентиров около дорог, ям, бугров и т.д.; выпрямление пути и переход с одной дороги на другую;
- В) Чтение ориентиров; ориентирование карты по компасу; выбор пути при наличии двух вариантов; выбор как наиболее быстрого, так и наиболее надежного варианта;

6. А) Первоначальный и итоговый

- Б) Начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования.

- В) Первоначального обучения, обучения детального и формирование двигательного навыка

7. Дидактические принципы обучения в спортивном ориентировании

- А) научности, доступности, систематичности и последовательности,

- Б) Простоты, сознательности и активности, наглядности, прочности,

- В) Сопряженного воздействия, коллективности в единстве с индивидуализацией, связи с практикой.

8. Состав судейской бригады на старте

- А) Стартер и секретарь стартера
- Б) Начальник дистанции и главный секретарь
- В) Хронометрист и судья информатор

9. Последовательность обучения способам передвижения в спортивном ориентировании на лыжах:

- А) Коньковые хода, классические хода, маятниковый ход
- Б) Маятниковый ход, коньковые хода, классические хода
- В) Классические хода, коньковые хода, маятниковый ход

10. Основным критерием, определяющим устойчивость тела лыжника при прохождении неровностей является

- А) Рельеф местности
- Б) Положение центра тяжести относительно звеньев тела и площади опоры
- В) Способ передвижения по дистанции

11. Утомление это

- А) Снижение эффективности работы спортсмена в результате истощения энергетических запасов организма
- Б) Состояние, возникающее в результате интенсивной или продолжительной работы и сопровождающееся снижением физической работоспособности
- В) Снижение скорости передвижения во время движения по дистанции

12. Равномерный метод тренировки наиболее рационально использовать в большем объеме на

- А) Этапе начальной подготовки
- Б) Этапе высшего спортивного мастерства
- В) Этапе совершенствования спортивного мастерства

13. Интервальный метод чаще используется на

- А) Этапе высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства
- Б) Этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации
- В) На этапе спортивной специализации и тренировочном этапе

14. Скоростно-силовые качества наибольший вклад вносят в спортивное ориентирование

- А) Бегом
- Б) На велосипедах
- В) На лыжах

16. Интенсивность выполняемой физической работы в спортивном ориентировании определяется

- А) По средней скорости передвижения по дистанции
- Б) По скорости бега
- В) По ЧСС

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 3

по теме «Современные технологии педагогического контроля за нагрузками и подготовленностью спортсменов и команд».

Вариант 1**1. Педагогический контроль —**

- A) Контроль за успеваемостью школьников, занимающихся спортом
- B) Контроль за здоровьем спортсменов
- C) Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом.

2. Основные задачи педагогического контроля

- A) Определение динамики физического развития и коррекция тренировочного процесса
- B) Повышение эффективности тренировочного процесса
- C) Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;

3. Под физическим развитием понимается:

- A) показатели уровня физической подготовленности.
- B) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- C) показатели здоровья
- D) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

4. Сила мышц определяется:

- A) динамометром
- B) специальным прибором
- C) специальным прибором
- D) гирей, штангой

5. Двигательные (физические) способности – это:

- A) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- B) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- C) физические качества, присущие человеку

6. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- A) 18- 19 лет
- B) от 15-16 лет до 17-18 лет
- C) от 11 - 12 до 15 - 16 лет

7. Мерилом выносливости является:

- A) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- B) коэффициент выносливости
- C) порог анаэробного обмена

8. Под пассивной гибкостью понимают:

- A) способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- B) способностью выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- C) гибкостью, проявляемую под влиянием утомления

9. Под «физкультурным самоконтролем» подразумевается

- А) Самооценка степени испытываемых нагрузок
- В) Антропометрический самоконтроль
- С) Совокупность операций, самоконтроль
- С) Тестометрический самоконтроль

10. К основным методам учета физической подготовленности относятся...

- А) Тестирование и оценка техники антропометрические показатели
- В) Измерение результатов двигательных действий
- С) Спортивные результаты
- Д) Тесты, морфофункциональные показатели, спортивные результаты

11. Что относится к показателям физического развития человека...

- А) Показатели телосложения и здоровья, необходимый фонд умений и навыков
- В) Показатели телосложения, здоровья, физические качества человека
- С) Приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков

12. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.

- А) оперативного;
- В) текущего;
- С) итогового;
- Д) рубежного
- Е) индивидуального

13. Врачебно-педагогический контроль — это:

- А) Оценка физического развития и состояния здоровья
- В) Оценка физического развития и показателей здоровья обучающихся.
- С) Исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки.

14. Периодичность педагогического контроля

- А) по мере необходимости
- В) в конце каждого этапа подготовки
- С) 2 раза в год

15. Основной результат педагогического контроля

- А) получение объективной информации по состоянию спортсмена
- В) внесение корректив в тренировочный процесс
- С) повышение результативности участия в соревнованиях

16. Разработать план педагогического контроля на год на этапе спортивного совершенствования (С использованием Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС).

Вариант 2

1. Периодичность осуществления педагогического контроля в спорте

- А) По мере необходимости
- В) В конце каждого этапа подготовки
- С) 2 раза в год

2. Основные задачи педагогического контроля

- А) Определение динамики физического развития и коррекция тренировочного процесса
- В) Повышение эффективности тренировочного процесса
- С) Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;

3. Под педагогическим контролем принято понимать

- А) Контроль за успеваемостью школьников занимающихся спортом

В) Контроль за здоровьем спортсменов

С) Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом.

4. Под физическим развитием в спорте понимается:

- А) показатели уровня физической подготовленности.
- В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- С) показатели здоровья
- Д) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

5. Сила мышц определяется при помощи тестов

- А) динамометром
- В) специальным прибором
- С) специальным прибором
- Д) гирей, штангой

6. Под пассивной гибкостью понимают:

- А) способностью достигать большей амплитуды движения во всех суставах
- В) способностью выполнения движения под воздействием внешних растягивающих сил
- С) гибкостью, проявляемую под влиянием утомления

7. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодам развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- А) 18- 19 лет
- В) от 15-16 лет до 17-18 лет
- С) от 11 - 12 до 15 - 16 лет

8. Мерилом выносливости является:

- А) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- В) коэффициент выносливости
- С) порог анаэробного обмена

9. Двигательные (физические) способности – это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- В) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия
- С) физические качества, присущие человеку

10. Под «физкультурным самоконтролем» подразумевается

- А) Самооценка степени испытываемых нагрузок
- В) Антропометрический самоконтроль
- С) Совокупность операций, самоконтроль
- С) Тест метрический самоконтроль

11. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку (занятия) определяется с помощью... контроля.

- А) оперативного;
- В) текущего;
- С) итогового;
- Д) рубежного
- Е) индивидуального

12. Основной результат педагогического контроля

- А) получение объективной информации по состоянию спортсмена
- В) внесение корректив в тренировочный процесс
- С) повышение результативности участия в соревнованиях

13. Что относится к показателям физического развития человека...

- А) Показатели телосложения и здоровья, необходимый фонд умений и навыков

- В) Показатели телосложения, здоровья, физические качества человека
- С) Приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков

14. Врачебно-педагогический контроль — это:

- А) Оценка физического развития и состояния здоровья
- В) Оценка физического развития и показателей здоровья обучающихся.
- С) Исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки.

15. К основным методам учета физической подготовленности относятся...

- А) Тестирование и оценка техники антропометрические показатели
- В) Измерение результатов двигательных действий
- С) Спортивные результаты
- Д) Тесты, морфофункциональные показатели, спортивные результаты

16. Разработать многолетний план педагогического контроля на этапе начальной подготовки с критериями и нормативами оценки (С использованием Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС)

Вариант 2

1. Какова продолжительность предварительного или первичного отбора?

- А) Около 1 месяца;
- В) 2 – 6 месяцев;
- С) В течение срока занятий в группах начальной подготовки;

2. Какова продолжительность основного отбора?

- А) Около 1 месяца;
- И) 2 – 3 года;
- С) В течение срока занятий в учебно-тренировочных группах;

3. Какова продолжительность отбора для узкой специализации?

- А) Около 1 месяца;
- И) 2 – 3 года;
- С) В течение срока занятий в учебно-тренировочных группах;

4. Какие параметры изучаются при организации педагогического контроля?

- А) состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально– психологическая обстановка, объективность судейства и т.п.;
- В) результаты в соревнованиях, количество стартов, динамика эффективности выступлений;
- С) измерение и оценка исполнения самих физических упражнений;

5. В чем заключается общий методический подход к диагностике спортивных способностей?

- А) Выявить у новичков уровень развития двигательных качеств, обуславливающих высокие результаты в избранном виде спорта;
- В) Выявить требования вида спорта к спортсмену, определить степень обусловленности спортивного результата у сильнейших атлетов уровнем развития отдельных качеств, выявить у новичков задатки генетически обусловленных качеств;
- С) Оценить антропометрические качества, уровень развития физических качеств, координационные предпосылки, психологическую устойчивость;

6. Что более важно при диагностике предрасположенности новичков для занятия спортом?

- А) Исходный уровень развития двигательных способностей;
- В) Темпы прироста двигательных способностей;
- С) Исходный уровень развития только общих двигательных способностей;

7. В какой период времени оценка динамика показателей двигательных возможностей имеют наибольшую прогностическую значимость?

- А) На а первых приемных испытаниях;
- В) Через полгода занятий;
- С) Через год занятий;

8. В каких случаях можно ждать у занимающихся очень высоких достижений в спорте?

- А) Средний исходный уровень + высокие темпы прироста;
- В) Высокий исходный уровень + средние темпы прироста;
- С) Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста;
- г – низкий исходный уровень + высокие темпы прироста.

9. С кем из родственников в большей степени проявляются наследственные связи в проявлении спортивных способностей?

- А) Отец;
- В) Мать;
- С) Дедушка.

10. Какие антропометрические показатели в большей степени обусловлены генетически?

- А) Рост;
- В) Вес;
- С) Пропорции тела;

11. На какие двигательные способности в большей степени влияет наследственный фактор?

- А) Аэробные способности;
- В) Анаэробные способности;
- С) Сила;

12. В каком порядке с точки зрения прогностической значимости можно выстроить факторов, подлежащих учету в исходной проверке?

- А) 1-наследственность, 2-антропометрические данные, 3– координационные предпосылки, 4-функциональные и физические задатки, 5-особенности психики.
- В) 1-функциональные и физические задатки, 2-особенности психики, 3-наследственность, 4-антропометрические данные, 5-координационные предпосылки.
- С) 1-особенности психики, 2-наследственность, 3-функциональные и физические задатки, 4-антропометрические данные, 5– координационные предпосылки.

13. На чем основывается необходимость единства в развитии различных сторон подготовленности спортсмена?

- А) постоянстве в оптимальном соотношении различных сторон подготовки;
- В) взаимообусловленности содержания различных сторон подготовки;
- С) несводимости различных сторон подготовки одна к другой;

14. На чем основываются практические воплощение избирательной направленности спортивной подготовки?

- А) перспективное опережение в формировании технического мастерства по отношению к физической подготовке;
- В) несводимость различных сторон подготовки одна к другой и необходимость соблюдения определенной меры в их соотношениях и распределении во времени;
- С) взаимообусловленность содержания различных сторон подготовки;

15. В чем заключаются особенности реализации принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки в тренировке юных спортсменов?

- А) увеличивается значимость ОФП по сравнению с СФП и необходимость их большего разграничения;
- В) необходимость учета особенностей чувствительных периодов в развитии двигательных возможностей, соразмерности в их развитии и перспективного опережения в формировании технического мастерства;

С) взаимообусловленность содержания различных сторон подготовки;

16. На каком этапе может проявиться эффект суперкомпенсации?

А) в ближайшем тренировочном эффекте;

В) в следовом тренировочном эффекте;

С) в кумулятивном тренировочном эффекте;

17. Чем характеризуется кумулятивный тренировочный эффект?

А) процессами, проходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений;

В) процессами, возникающими в конце упражнения или занятия;

С) ответным реагированием систем организма при восстановлении истраченных ресурсов;

18. Чем характеризуется следовой тренировочный эффект?

А) процессами, проходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений;

В) процессами, возникающими сразу после выполнения упражнения или занятия;

С) ответным реагированием систем организма при восстановлении истраченных ресурсов;

19. Что характеризует цикличность соревновательной деятельности?

А) непрерывный круглогодичный и многолетний процесс, обеспечивающий приобретение, сохранение и развитие спортивной формы;

Б) относительно законченный кругооборот стадий тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных элементов;

С) определенный порядок развертывания процесса подготовки, обеспечивающий оптимальную готовность к достижению в главных соревнованиях наилучших результатов;

20. Что положено в основу цикличности спортивной тренировки?

а – неразрывность различных сторон подготовки как различных сторон единого процесса;

б – взаимообусловленность содержания, удержания и утраты подготовки;

в – закономерности развития, поддержания и утраты спортивной формы;

г – степень воздействия физических упражнений на организм, вызывающего активность определенных его функций.

21. Чем является каждый очередной цикл в общей системе подготовки?

А) гарантией оптимальной готовности к достижению в главных соревнованиях наилучших результатов;

В) частичным повторением предыдущего с одновременным отличием от предыдущих обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок;

С)– несводимостью различных сторон подготовки одна к другой;

22. Какие компоненты представляют прямую связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?

А) оценка изменения состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта, особенности питания и других факторов;

Б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

С) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой;

23. На основе чего осуществляется корректировка тренировочных программ?

А) оценка изменения состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемых в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий;

Б) постановки цели, прогнозирования спортивных достижений, моделирования имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирования предстоящих тренирующих воздействий, планирования и программирования системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

С) сравнения показателей прямой и обратной связи, проявившейся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой;

24. С помощью каких методов осуществляется прогнозирование?

А) интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования;

В) на основе знания динамики результатов за определённый промежуток времени в прошлом, с помощью специально разработанных математических или графических операций;

С) учета и обобщение мнения опытных специалистов (экспертов);

25. Что представляет собой моделирование в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;

В) упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта;

С) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

26. Что собой представляет собой «модель» в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;

В) упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта;

С) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

27. Какие группы моделей разрабатываются для управления совершенствованием спортивного мастерства?

А) характеризующие структуру соревновательной деятельности и основные стороны подготовки спортсмена;

В) отражающие состояния спортсмена и организации тренирующих воздействий;

С) отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла, тренировочных занятий и их частей;

28. Что собой представляет планирование в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;

В) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;

С) составление, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде по распределению во времени;

29. Что собой представляет программирование в управлении совершенствованием спортивного мастерства?

- А) мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности;
- В) вероятностное научно-обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели;
- С) составление, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде по распределению во времени;

30. Какие группы показателей регистрируются при проведении комплексного контроля?

- А) сдвиги в функционального состояния, зарегистрированные в стандартных условиях, характер тренирующих воздействий, состояние внешней среды;
- В) показатели уровня специальной физической, технико-тактической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях;
- С) показатели уровня подготовленности, величины тренировочных и соревновательных нагрузок, показатели состояния внешней среды; показатели здоровья, соревновательные результаты, сбивающие факторы.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №4

По теме «Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований.»

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

7 Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше

3 курс, 5 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по теме «Техника безопасности и профилактика травматизма на ИВС»

Выбери вариант ответа (их может быть несколько)

1. За час до старта спортсмену следует:

- узнать информацию о местности и дистанции
- поболтать со всеми знакомыми, вдруг после финиша не увидите
- погулять по лесу, поискать контрольные пункты
- узнать информацию о границах полигона соревнований
- узнать о наличии опасных мест в районе соревнований, путях их обхода и способах ограждения судьями

2. За 30 минут до старта ты:

- переодеваешься в спортивную форму
- бежишь за дерево покурить, что бы снять психологическое напряжение
- начинаешь разминку
- начинаешь узнавать у руководителя параметры дистанции, местности и т.д.

3. Во время разминки ты неожиданно почувствовал себя плохо (резко заболела/закружилась голова, прихватило живот и т.п.), что ты будешь делать:

- обратишься к руководителю команды, расскажешь все симптомы и предоставишь ему возможность решать, что делать дальше
- пожалуешься товарищам по команде, вдруг подскажут, что нужно делать
- вспомнишь, какие лекарства в этом случае тебе давала мама и попытаешь их у кого-нибудь найти
- ничего не будешь делать, сейчас важно хорошо пробежать соревнования

3. В лесу с преобладанием скальных массивов и большим количеством камней следует бегать:

- в кроссовках на гладкой подошве и в одежде закрывающей колени и локти
- в кроссовках с металлическими шипами и в одежде закрывающей колени и локти
- в кроссовках с резиновыми шипами, в шортах и футболке

4. Во время бега по дистанции на твоём пути неожиданно появляется скальный массив ты:

- оббежишь его с более безопасной стороны
- полезешь напролом, зачем тратить время на обход
- посмотришь, как действуют другие, и сделаешь так же

5. На дистанции ты потерял ориентировку и никак не можешь определить своё местоположение в карте, что ты будешь делать:

- попросишь помощи у других спортсменов
- пойдёшь в ту сторону, куда подсказывает интуиция
- попробуешь ещё раз, с ориентировать карту самостоятельно
- сядешь на пенёк, и будешь плакать

6. Красной штриховкой на карте обозначаются:

- места для отдыха
- запрещённые для бега районы
- наиболее удобные для бега районы

7. Во время дистанции на твоём пути неожиданно возник скальный обрыв ты:

- подойдёшь поближе к краю и посмотришь, что там внизу
- побежишь по краю массива, в надежде увидеть удобный спуск
- посмотришь, как действуют другие, и сделаешь так же
- посмотришь в карту и попробуешь найти безопасный вариант преодоления препятствия

8. На дистанции к тебе подбежал спортсмен, который потерял ориентировку и никак не можешь определить своё местоположение в карте, а ты очень торопишься, что ты будешь делать:

- с криком «мне некогда, спроси у другого» пробежишь мимо
- с криком «беги за мной, до КП не далеко, там с ориентируешься» побежишь дальше
- остановишься и покажешь ему его местоположение на карте, после чего побежишь дальше
- остановишься и со словами «пойдём, я знаю дорогу» выведешь его на финиш

9. Пробежав половину дистанции (или чуть больше) и посмотрев на часы, ты понимаешь, что не укладываешься в контрольное время, что ты будешь делать:

- побежишь дистанцию дальше, ведь главное - это пройти дистанцию до конца, а время не важно
- расстроишься, но всё же, коротким путём побежишь на финиш
- как можно быстрее не проходя через финиш, побежишь в лагерь, переодеться и пить чай

10. После финиша, переодеваясь, ты обнаружил у себя на ноге клеща, что ты будешь делать:

- ничего, сам отвалится
- скovyрнёшь, и будешь переодеваться дальше
- покажешь товарищам по команде, вместе что-нибудь придумаете
- обратишься к руководителю команды и предоставишь ему возможность решать, что делать дальше

II. Предложи свой вариант ответа

1. На дистанции, ты неожиданно оступился и подвернул ногу, что ты будешь делать:

2. На дистанции, ты неожиданно поскользнулся, упал и больно ударился о камни локтём/плечом/лучезапястным суставом, что ты будешь делать:

3. На дистанции, ты неожиданно поскользнулся, упал и больно ударился о камни спиной/ копчиком, что ты будешь делать:

4. На дистанции, ты увидел, что один из спортсменов по неосторожности получил травму, что ты будешь делать:

5. На дистанции, ты потерял ориентировку и вышел на границу полигона, что ты будешь делать:

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2**По теме «Научно-исследовательская работа в ИВС»****Вариант 1**

1. Наука определяется как ... человеческой деятельности:

- 1) основа
- 2) сфера
- 3) фактор

2. функция педагогического исследования состоит в том, что оно является каналом передачи не только знаний, но и эмоций, средством духовного и интеллектуального общения людей

- 1) фундаментальные, прикладные и разработки
- 2) познавательная
- 3) коммуникативная
- 4) социальная

3. Учебно-теоретическое издание, частично или полностью заменяющее, или дополняющее учебник

- 1) монография
- 2) учебник
- 3) учебное пособие
- 4) методические рекомендации по изучению курса

4. Взаимодействие между взаимоисключающими, но при этом взаимно обуславливающими и взаимопроникающими друг в друга противоположностями внутри единого объекта и его состояний.

- 1) противоречие
- 2) проблема исследования
- 3) объект
- 4) предмет исследования

5. Критерии обоснованности научной гипотезы: гипотеза должна соответствовать тому материалу, на базе которого и для объяснения, которого она выдвинута; гипотеза должна соответствовать также устоявшимся в науке законам, теориям

- 1) условие непротиворечивости
- 2) проверяемость гипотезы
- 3) проверка на принципиальную приложимость к широкому классу исследуемых объектов
- 4) коэффициент вариации

6. В данной главе ВКР даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Объем главы – не менее

15 страниц.

1) Введение

2) Глава 1. Обзор литературы

3) Глава 2. Методы и организация исследований

4) Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение

7. функция педагогического исследования состоит в изучении, постижении сущностных сторон процесса обучения, воспитания, общения, социализации

1) фундаментальные, прикладные и разработки

2) познавательная

3) коммуникативная

4) социальная

8. Форма научного знания, в которой определяются границы достоверного и прогнозируются пути развития нового знания

1) противоречие

2) проблема исследования

3) объект

4) предмет исследования

9. Положение, выдвигаемое в качестве предварительного, условного объяснения некоторого явления или группы явлений; предположение о существовании некоторого явления

1) цель исследования

2) гипотеза

3) задача исследования

4) актуальность темы

10. Критерии обоснованности научной гипотезы: гипотеза в принципе должна допускать возможность опровержения и возможность подтверждения. Гипотеза не имеет права опираться лишь на веру и убежденность в собственной правоте.

1) условие непротиворечивости

2) проверяемость гипотезы

3) проверка на принципиальную приложимость к широкому классу исследуемых объектов

4) коэффициент вариации

11. Используются при необходимости подтвердить собственные данные при анализе литературных данных, текст должен точно соответствовать источнику с обязательной ссылкой на него

1) цитаты

2) таблица

3) ссылки в тексте

12.функция педагогического исследования выражается в том, что с его помощью решаются важные для общества проблемы, вследствие чего содержание, язык публикаций должны отвечать своему социальному назначению, нуждам той группы потребителей, для которой они предназначены

1) фундаментальные, прикладные и разработки

2) познавательная

3) коммуникативная

4) социальная

13. Исследования, прямо обслуживающие практику: это программы, объяснительные записки, учебники, учебные пособия, инструктивно-методические рекомендации, алгоритмы и т.п.

1) прикладные исследования

2) разработки

3) фундаментальные исследования

4) теоретические и экспериментальные

14. Методы исследования: представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается фактическим материалом или данными

1) педагогическое наблюдение

2) интервью

3) педагогические контрольные испытания

4) педагогический эксперимент

15. Основные операции, выполняемые в шкале отношений

1) установление равенства

2) установление соотношения «больше» или «меньше»

3) установление равенства интервалов

4) установление равенства отношений

Вариант 2.

1. Методы исследования: ... – это метод получения информации путем устных ответов респондентов

1) педагогическое наблюдение

2) интервью

3) педагогические контрольные испытания

4) педагогический эксперимент

2. Для оценки взаимосвязи, когда измерения производят в шкале отношений или интервалов и форма взаимосвязи линейная, используется ...

1) t-критерий Стьюдента

2) тетракорический коэффициент сопряженности

3) коэффициент корреляции Браве – Пирсона

4) ранговый коэффициент корреляции Спирмэна

3. Методы исследования: ... позволяют преподавателям, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности, уровень развития физических качеств и других показателей у занимающихся

1) педагогическое наблюдение

2) интервью

3) педагогические контрольные испытания

4) педагогический эксперимент

4. Чем отличается педагогическое наблюдение от бытового?

1) планомерностью и конкретностью

2) наличием специфических приемов регистрации фактов

3) последующей проверкой результатов наблюдений

4) всем перечисленным выше

5. Какому виду опроса соответствует получение информации путем письменных ответов на систему стандартизированных вопросов?

1) анкетирование

2) интервью

3) беседа

6. 18. К тесту для определения собственно силовых возможностей спортсмена относится

1) Подтягивание на перекладине

2) Бег на 20 или 30 м с ходу

3) Пробегаемое расстояние за 12 мин (тест К. Купера)

4) Удержание рук с грузом 1 кг в горизонтальном положении.

7. К тесту для определения выносливости (статическая выносливость) спортсмена относится

1) Количество приседаний на одной ноге

2) Бег на 20 или 30 м с ходу

- 3) Прыжки на разметку
- 4) Удержание рук с грузом 1 кг в горизонтальном положении.
8. К тесту для определения ловкости спортсмена относится
 - 1) «Челночный бег 10 раз по 5 м»
 - 2) Наклон вперед с выпрямленными ногами
 - 3) Удержание положения «лежа на груди на столе»
 - 4) Пробегание расстояния за 5 или 6 мин
9. К тесту для определения ловкости спортсмена относится
 - 1) «Челночный бег 10 раз по 5 м»
 - 2) Наклон вперед с выпрямленными ногами
 - 3) Удержание положения «лежа на груди на столе»
 - 4) Пробегание расстояния за 5 или 6 мин
10. К тесту для определения гибкости спортсмена относится
 - 1) Тест «наклон вперед сидя»
 - 2) Оценка способности к статическому равновесию
 - 3) Бег на 20, 30, 60 м со старта
 - 4) Определение критической скорости в беге
11. Какой вид конспекта предусматривает изложение с описанием фактического материала, его аргументацией, доказательствами, анализом?
 - 1) простой
 - 2) сводный
 - 3) сложный
12. . Какие бывают диаграммы:
 - 1) Линейные, объемные, круговые
 - 2) Плоскостные, объемные, линейные
 - 3) Столбиковые, круговые, линейные
13. Книга для учащихся или студентов, в которой систематически излагается материал по определенной области знаний
 - 1) монография
 - 2) учебник
 - 3) учебное пособие
 - 4) методические рекомендации по изучению курса
14. Критерии обоснованности научной гипотезы: гипотеза должна охватывать не только

те явления, для объяснения которых она создана, но и возможно более широкий круг родственных им явлений.

- 1) условие непротиворечивости
- 2) проверяемость гипотезы
- 3) проверка на принципиальную приложимость к широкому классу исследуемых объектов
- 4) коэффициент вариации

15. Исследования, прямо обслуживающие практику: это программы, объяснительные записки, учебники, учебные пособия, инструктивно-методические рекомендации, алгоритмы и т.п.

- 1) прикладные исследования
- 2) разработки
- 3) фундаментальные исследования
- 4) теоретические и экспериментальные

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №3

по теме «Основы спортивной подготовки в ИВС»

I вариант

1. В спортивной практике для интенсивности тренировочных упражнений применяется способ, который называется

- A) Определения ЧСС;
- B) Пульсометрия;
- C) Максимальная частота пульса;
- D) Показатель ЖЕЛ;
- E) Показатель тренировочной нагрузки.

2. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:

- A) Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов в избранном виде спорта
- B) Целевую направленность к мастерству, наивысший спортивный результат.
- C) Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;
- D) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;
- E) Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

3. Первые большие успехи в процессе многолетней подготовки, способные спортсмены достигают:

- A) Через 5-6 лет;
- B) Через 7 лет.
- C) Через 4-6 лет;
- D) Через 3-5 лет;
- E) Через 3-7 лет;

4. Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

- A) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;
- B) Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- C) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;

- D) Подготовка к соревнованиям и участие в них;
- E) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

5. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, этот цикл называется:

- A) Мезоцикл.
- B) Подводящий цикл.
- C) Мезоструктура.
- D) Микроцикл.
- E) Цикл базовой подготовки.

6. Как называются исследования, проводимые с помощью нормативов, проб, упражнений, тестов и т.д.:

- A) Математической статистики.
- B) Эксперимент.
- C) Функциональная проба.
- D) Тестирование;
- E) Контрольные испытания

7. Реферат который предполагает анализ литературных данных по определенной теме, систематизировать материал и выразить свое отношение к нему относится:

- A) Докладу.
- B) Контрольной работе.
- C) Реферату.
- D) Литературному.
- E) Методическому.

8. При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены:

- A) На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.
- B) На окончательное становления спортивной формы.
- C) На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.
- D) На стабилизацию спортивной формы.
- E) На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

9. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

- A) Текущий учет.
- B) Рубежный учет.
- C) Оперативный учет.
- D) Итоговый учет.
- E) Предварительный учет.

10. Основными наиболее важными компонентами системы тренировочной-соревновательной подготовки, являются:

- A) Система отбора и спортивной ориентации;
- B) Система соревнований;
- C) Система спортивной тренировки;
- D) Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
- E) все выше перечисленное.

11. Степень подготовленности спортсмена зависит от:

- A) Эффективных и соревновательных систем;
- B) Научно-методического обеспечения;
- C) Спортивной тренировки;
- D) Технической, тактической подготовки;
- E) Спортивной формы.

12. Степень развития тактического мышления – это результат:

- A) Тактической подготовки;
- B) Игровой подготовки;
- C) Соревновательной подготовки;
- D) Научно-методического обеспечения;
- E) Теоретической подготовки.

13. Средствами спортивной тренировки являются:

- A) Обще подготовительные упражнения
- B) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
- C) Избранные соревновательные упражнения;
- D) Соревновательные упражнения;
- E) Специально подготовительные упражнения;

14. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

- A) Специально подготовительные
- B) Имитационные;
- C) Гимнастические;
- D) Обще развивающие;
- E) Подводящие;

15. Практические методы спортивной тренировки – это:

- A) Методы общей и специальной физической подготовки.
- B) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
- C) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- D) Специфические и общепедагогические;
- E) Игровой и соревновательный;

16. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:

- A) Специальной координации;
- B) Специальной быстроты.
- C) Специальной выносливости;
- D) Специальной гибкости;
- E) Специальной ловкости;

17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- A) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- B) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- C) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- D) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- E) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

18. Укажите, что являются средствами технической подготовки:

- A) Физические упражнения;
- B) Игровые и соревновательные упражнения.
- C) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
- D) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
- E) Тренировочные снаряды и оборудование;

19. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

- A) Степень освоения техники вида спорта;

- В) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- С) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
- Д) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательного-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
- Е) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;

20. Спортивная подготовка – это:

- А) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В) Упорядочная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
- С) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
- Д) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
- Е) Повторное выполнение спортивного упражнения;

21. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в баскетболе являются:

- А) Соревновательные и игровые упражнения;
- В) Индивидуальные упражнения;
- С) Групповые упражнения.
- Д) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
- Е) Избранные упражнения;

22. Интервальные методы тренировки – это:

- А) Повторные методы;
- В) Комбинированные методы
- С) Игровые и соревновательные методы;
- Д) Равномерные и переменные методы.
- Е) Повторные и комбинированные методы;

23. Тактическое мышление – это:

- А) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- В) Оценка соревновательной ситуации;
- С) Специальная тактическая подготовка;
- Д) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
- Е) Формирование тактических знаний, умений и навыков;

24. Физические упражнения – это:

- А) Мобилизующие, корригирующие средства;
- В) Упражнения повышенной интенсивности;
- С) Специфические упражнения избранного вида спорта;
- Д) Специально подготовительные упражнения.
- Е) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

25. Из психической подготовки выделяют:

- А) Общую психическую и психическую подготовку к конкретному соревнованию;
- В) Моделированная и тренировочная психическая подготовка;
- С) Общая и специальная психическая подготовка;
- Д) Психолого-педагогическая подготовка;
- Е) Психофизиологическая подготовка

26. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- А) Тактика;

- В) Реакция;
- С) Техника;
- Д) Стадия;
- Е) Интеракция.

27. Чем в первую очередь отличается первое выступление в соревнованиях от последующих:

- А) Более высоким эмоциональным напряжением;
- В) Уверенностью в своих силах;
- С) Неуверенностью спортсмена в своих силах;
- Д) Повышенной готовностью к соревнованиям;
- Е) Состоянием психической свежести.

28. Нагрузка является функцией:

- А) Тренировочной работы.
- В) Мышечной работы;
- С) Интенсивной работы;
- Д) Специфической работы;
- Е) Двигательной работы;

29. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- А) Десять зон.
- В) Пять зон;
- С) Шесть зон;
- Д) Семь зон;
- Е) Восемь зон;

30. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- А) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- В) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- С) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- Д) Структуру этапов тренировки.
- Е) Структуру больших тренировочных циклов.

2 вариант

1. К показателям, характеризующим физическое развитие спортсмена, относятся:

- А) нормативы и требования государственных программ.
- В) показатели телосложения
- С) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Д) единая спортивная классификация;
- Е) показатели здоровья;

2. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- А) метод динамических усилий
- В) метод круговой тренировки
- С) метод поощрения
- Д) метод повторного выполнения упражнения
- Е) игровой метод

3. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- А) 7-12мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- В) 3-5мин, выполняемые в анаэробном режиме
- С) 30-45мин

D) 45-60мин

E) 15-20мин, выполняемые в аэробном режиме

4. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

A) 8-10 лет

B) 5-7 лет

C) 12-15 лет

D) 15-17 лет

E) 10-14 лет

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст:

A) 7-9лет

B) 5-6лет

C) 10-11лет

D) 11-12лет

E) 13-15лет

6. Основным специфическим средством физического воспитания является:

A) тренажеры и тренажерные устройства

B) гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

C) гигиенические факторы

D) физические упражнения

E) оздоровительные силы природы

7. На учебно-тренировочных занятиях упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

A) в середине основной части урока

B) вводно-подготовительной части

C) в конце основной части урока

D) в заключительной части урока

E) в начале основной части урока

8. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

A) периодичностью и длительностью занятий

B) периодичностью занятий

C) длительностью занятий;

D) интенсивностью и характером используемых средств;

E) режимом работы и отдыха

F) интенсивностью и характером используемых средств

9. Общая физическая подготовка должна проводиться в течении:

A) подготовительного периода

B) только в соревновательном периоде;

C) только в подготовительном периоде;

D) всего учебно-тренировочного процесса;

E) всего годового цикла тренировок;

10. Сила – это:

A) способность человека проявлять большие мышечные усилия

B) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

C) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

D) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

E) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины

11. Способность выполнять движения с большей амплитудой:

A) стретчингом

- В) эластичностью
- С) подвижностью
- Д) растяжкой
- Е) гибкостью

12. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- А) 9-10 лет
- В) 11-15 лет
- С) 15-17 лет
- Д) 5-7 лет
- Е) 7-8 лет

13. Цель выступления на соревнованиях:

- А) участие
- В) желание показать наивысший результат
- С) достижение победы и родители
- С) Наиболее опытные тренера по видам спорта
- Д) Тренера разных видов спорта
- Е) Руководство школы

24. Какой документ лежит в основе проверки физической подготовленности учащихся:

- А) Контрольные нормативы
- В) Поурочные планы тренера
- С) Учебный план
- Д) Журнал тренера
- Е) Учебные программы

25. Контроль, осуществляемый периодически по мере прохождения новой темы, раздела с целью систематизации знаний учащихся:

- А) Предварительный
- В) Итоговый
- С) Текущий
- Д) Промежуточный
- Е) Тематический

26. Форма контроля:

- А) Проведение собрания
- В) Педагогический совет
- С) Методический совет
- Д) Посещение и анализ администрацией занятий
- Е) Конференция

27. Виды контроля тренировочной работы:

- А) Промежуточный, итоговый
- В) Информационный, диагностический
- С) Модульно-локальный
- Д) Индивидуальный, обобщающий
- Е) Общий, тематический, персональный, фронтальный

28. Формы организации учебной работы учащихся на уроке:

- А) Дидактические игры и конференции
- В) Индивидуальная, групповая, фронтальная
- С) Индивидуальная, групповая и массовая
- Д) Проблемное обучение, развивающие обучение
- Е) Фронтальная и звеньевая

29. Эффективность работы отделений ДЮСШ по видам спорта зависит:

- А) От физической подготовленности детей
- В) От физического развития детей
- С) От количество поступивших детей
- Д) От качества работы приемной комиссии
- Е) От качественного отбора детей в группы начальной подготовки

30. Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ производится из числа детей, успешно освоивших курс:

- А) Начальной спортивной подготовки
- В) Прошедшие тестирование
- С) Технической подготовки
- Д) Физической подготовки
- Е) Техничко-тактической подготовки

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 4

по темам «Планирование спортивной подготовки в ИВС», «Контроль спортивной подготовки в ИВС».

Вариант 1

1. Измерение ЧСС сразу после пробега отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:
 - а) оперативному
 - б) текущему
 - в) предварительному
 - г) итоговому.
2. Какие существуют циклы подготовки?
 - а) микроцикл, мезоцикл, макроцикл
 - б) миницикл, цикл, максицикл
 - в) цикл минимальной подготовки, цикл средней подготовки, цикл максимальной подготовки
3. В сфере спортивной тренировки тренерами – преподавателями разрабатывается вся документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:
 - а) учебного плана, учебной программы, графика прохождения учебного процесса;
 - б) годового план-графика, учебного плана;
 - в) государственной программы, учебного плана;
 - г) рабочего плана, плана-конспекта.
4. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена, называется:
 - а) этапный контроль;
 - б) текущий контроль;
 - в) комплексный контроль;
 - г) итоговый контроль
5. Критерием оценки уровня спортивного мастерства команды является:
 - а) занятое место в соревнованиях или турнирное положение;
 - б) спортивный результат;
 - в) квалификация команды.
6. Укажите, какие виды планирования применяются в спорте:
 - а) перспективное, текущее, оперативное;
 - б) текущее, индивидуальное, командное;
 - в) оперативное, индивидуальное, текущее;
 - г) перспективное, текущее, индивидуальное
7. Какие документы относятся к оперативному планированию?

- а) перспективный план, план-конспект;
 - б) рабочий план, план-конспект, план подготовки отдельным соревнованиям; рабочий план, план-конспект, план подготовки отдельным соревнованиям;
 - в) рабочий учебный план, план подготовки к соревнованиям;
 - г) учебный план, программа
8. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Укажите, что конкретно отражено в учебном плане:
- а) последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу; длительность каждого занятия;
 - б) программный материал по разделам программы, метод указания, объем часов по каждому разделу;
 - в) последовательность прохождения материала, объем часов, длительность занятий, контингент учащихся;
 - г) расчет часов на отдельные разделы видов подготовки.
9. Перспективное планирование – это:
- а) планирование на ряд лет или олимпийский цикл;
 - б) планирование на отдельные отрезки года;
 - в) планирование на период;
 - г) планирование на один год.
10. Укажите продолжительность основной части урока-тренировки:
- а) не менее 50 минут;
 - б) от 60 до 80 минут;
 - в) не менее 70 минут;
 - г) до 90 минут.

Вариант 2

1. В содержании плана-конспекта УТЗ входит:
- а) цели и задачи занятия по разделам подготовки, контингент занимающихся, дозировка, метод указания;
 - б) задачи занятия, контингент занимающихся, объем часов или длительность занятия, дозировка, метод указания;
 - в) задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания;
 - г) средства каждой части занятия, дозировка упражнений, метод указания.
2. Укажите, какие виды подготовки входят в учебный план по спортивной специализации для тренировочных групп ДЮСШ:
- а) ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка;
 - б) техническая, тактическая, интегральная подготовка, судейская практика, экзамены;
 - в) теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая, тактическая, интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, экзамены, контрольные испытания;
 - г) спортивно-техническая, тактическая, психологическая подготовка, этапы многолетней тренировки и основные соревнования.
3. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:
- а) предварительный учет;
 - б) оперативный учет;
 - в) итоговый учет;
 - г) текущий учет.
4. К документам текущего планирования относятся:
- а) план-график цикла спортивной тренировки, план подготовки команды и годичный план (индивидуальный) подготовки;

- б) учебная программа, учебный план;
 - в) многолетний план подготовки спортсменов;
 - г) план-конспект.
5. Укажите основную задачу подготовительной части урока-тренировки:
- а) разучивание двигательных элементов;
 - б) повышения уровня физической подготовленности;
 - в) подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части урока-тренировки;
 - г) поддержание эмоционального тонуса у занимающихся.
6. Оперативное планирование – это:
- а) планирование на один год;
 - б) планирование на отдельные отрезки года (период, этап, месяц, неделя);
 - в) планирование на ряд лет;
 - г) планирование на два года.
7. Укажите, в каких формах осуществляется учет показателей спортивной тренировки:
- а) этапной, текущей, оперативной;
 - б) этапной, предварительной, итоговой;
 - в) предварительной, текущей, оперативной;
 - г) предварительной, заключительной.
8. Укажите общую продолжительность разминки УТЗ:
- а) 15-20 минут;
 - б) 6-12 минут;
 - в) 20-30 минут;
 - г) 10-15 минут.
9. Укажите, что определяет рабочий план:
- а) содержание занятий на учебно-тренировочный цикл или календарный срок;
 - б) последовательность изучения теоретического раздела;
 - в) содержание занятий на период;
 - г) методику обучения и совершенствование.
10. Как называются исследования, проводимые с помощью нормативов, проб, упражнений, тестов и т.д.:
- а) контрольные испытания;
 - б) функциональная проба;
 - в) тестирование;
 - г) эксперимент.

4 курс

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по темам: «Виды подготовки и их характеристика», «Основы теории спортивной подготовки».

Вариант 1

1. Тренированность это - ...
 - а) состояние, развивающееся в результате систематической тренировки, обуславливающее возможность наиболее эффективного выполнения конкретной мышечной деятельности и готовность к достижению спортивного результата.
 - б) комплексное соотношение всех видов подготовки
 - в) состояние наивысшей готовности спортсмена к достижениям, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.
2. Тренированность делят на два вида ...

а) абсолютная и относительная

б) общая и специальная

в) активная и пассивная

3. Подготовленность это - ...

а) процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

б) целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям в ИВС)

в) комплексное соотношение всех видов подготовки

4. Что указывается в годовом плане

а) количество тренировочных часов

б) виды подготовки

в) оба ответа верны

5. Что учитывается при составлении годового плана

а) вид специализации

б) тренировочный этап занимающихся

в) оба ответа верны

6. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

а) 120-130 уд/мин

б) 130-140 уд/мин

в) 140-150 уд/мин

г) свыше 150 уд/мин

7. Физическая подготовка – это

а) один из видов подготовки волейболистов

б) педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и функциональных возможностей организма спортсмена

в) педагогический процесс, направленный на развитие основных физических качеств

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

в) утомлением, возникающим при их выполнении

г) частотой сердечных сокращений

9. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от

а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы

б) сложности основы техники

в) количества элементов, составляющих двигательное действие

г) предпочтения учителя

10. Подготовка спортсмена это

а) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям

б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы

в) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям

11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а) основы техники
- б) ведущего звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

12. Какое количество игр в год должно быть на начальном этапе подготовки в спортивных играх?

- а) 30-40
- б) 15-20
- в) 20-25

г) ни один из вариантов не верный.

13. Рекомендуются использовать следующее количество повторений при обучении на этапе начальной подготовки:

- а) 3-4
- б) 5-6
- в) 6-8
- г) 2-4.

14. С какого возраста начинается этап начальной подготовки в спортивных играх по Федеральному стандарту? Выберите правильный вариант ответа.

- а) 6-7 лет
- б) 9 лет
- в) 12 лет

г) возможны все варианты.

15. Какие утверждения относятся к особенностям методики обучения двигательным действиям на начальном этапе подготовки?

- а) не давать большого количества повторений при обучении
- б) не делать больших перерывов между занятиями
- в) не выполнять приём на фоне утомления
- г) все утверждения верны.

16. Какая наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства в спортивных играх?

- а) 10-15 человек
- б) 2-6 человек
- в) 15-20 человек

17. Специальная физическая подготовка – это

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике избранного вида спорта
- б) педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и функциональных возможностей волейболиста
- в) это педагогический процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма спортсмена.

18. Внешние признаки значительного утомления

- а) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд.в мин.
- б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд.в мин.
- в) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд.в мин.

19. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 уд/мин
- б) 130-140 уд/мин
- в) 140-150 уд/мин
- г) свыше 150 уд/мин

20. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

Вариант 2

1. 1-й этап в подготовительном периоде....

- а) предсоревновательный
- б) общеподготовительный
- в) специально-подготовительный
- г) все варианты не верные

2. Соревновательный период длится.....

- а) 100-120 дней
- б) 1,5-2 месяца
- в) от 1 до последней игры
- г) 30-60 дней

3. Почему нельзя давать большие нагрузки на этапе начальной специализации?

- а). ССС не сформировалась до конца.
- б). Слабо развита ЦНС.
- в). Не развиты суставы.

4. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции относится к одному из видов контроля:

- а) оперативному
- б) текущему
- в) предварительному
- г) итоговому

5. Что такое спортивная тренировка? Выберите один правильный ответ

- а). это процесс повышения работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений
- б). форма активного обучения навыкам поведения и развития личности
- в). это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

6. Что из ниже перечисленного является целью спортивной тренировки в ИВС? Выберите один правильный ответ

- а). подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного результата
- б). увеличение силы мышц, формирование фигуры за счет увеличения мышечной массы тела, а также прорисовки отдельных групп мышц
- в). «поднять» анаэробный порог спортсмена на максимально высокий уровень

7. Из ниже приведённых утверждений выберите, что является задачей спортивной тренировки?

- а). ускорение жиросжигательных процессов, восстановление организма после тренировки и профилактика травм
- б). разогреть организм и подготовить мышцы к работе

- в). освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины
8. Что такое нагрузка? Выберите один правильный ответ
- а). Воздействие физических упражнений на организм спортсмена
- б). это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
- в). это способность организма противостоять утомлению
9. Средства физической подготовки классифицируются на
- а) общие и специальные
- б) общеподготовительные, специально-подготовительные и специальные
- в) общеразвивающие и тренирующие
10. Техническая подготовка – это
- а) это педагогический процесс формирования техники игры в волейбол
- б) это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий
- в) это обучение навыкам игры в волейбол
11. Какие особенности развития спортсменов характерны для начального этапа подготовки в спортивных играх? (несколько правильных ответов)
- а) окостенение рук, ног, тазовых костей в начальной стадии
- б) продолжается рост тела
- в) слаборазвита произвольность нервных процессов
- г) сильно развитая мускулатура
12. Какие особенности не подходят для этапа начальной специализации?
- а) рекомендуется использовать нагрузки высокой интенсивности и большого объёма
- б) небольшие объёмы спец. упражнений
- в) аккуратно дозировать интервалы отдыха.
13. Ежегодный объём соревновательной нагрузки на этапе начальной специализации составляет?
- а) 20-25 стартов
- б) 35-40 стартов
- в) 50-60 стартов
- г) 40-50 стартов
14. Какая нагрузка считается значительной для занимающихся спортом в возрасте от 11-13 лет
- а) 60-90 ударов пульса
- б) 150-180 ударов
- в) 130-150 ударов
15. Сколько длится этап начальной специализации в спортивных играх?
- а) 1,5 года
- б) 2 года
- в) 3 года
16. С какого минимального возраста начинается этап совершенствования спортивного мастерства в спортивных играх?
- а) 9 лет
- б) 16 лет
- в) 14 лет
17. Какая из задач решается на этапе совершенствования спортивного мастерства?
- а) Повышение уровня специальной физической подготовки
- б) Совершенствование техники и тактики
- в) Укрепление опорно-двигательного аппарата.
18. Уровень тренированности выше
- а) чем чаще пульс и выше артериальное давление

- б) чем чаще пульс и ниже артериальное давление
 - в) чем реже пульс и ниже артериальное давление
19. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
 - б) величиной их воздействия на организм
 - в) временем и количеством повторений двигательных действий
 - г) напряжением отдельных мышечных групп.
20. Процесс многолетней подготовки по специализации делится на:
- а) 4 этапа;
 - б) 2 этапа;
 - в) 5 этапов;
 - г) 3 этапа.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

по теме «Материально-техническое обеспечение в ИВС»

1. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода
 - а) на 20 см. выше спортсмена
 - б) не ниже спортсмена
 - в. На 5 см. короче роста спортсмена
2. Рекомендуемая длина палок для конькового хода
 - а) до подмышек
 - б) выше головы
 - в) до ушей
3. Для улучшения скольжения лыж лыжи обрабатывают
 - а) парафинами
 - б) мазями держания
 - в) смолой
4. В спортивном ориентировании на лыжах особенностью использования инвентаря является
 - а) наличие компаса
 - б) более короткая длина палок и лыж
 - в) наличие планшета
5. Для определения качества скольжения лыж используют
 - а) динамометр
 - б) измерение длины выката
 - в) откатчик Кузнецова
6. Ширина расстояния между следом лыж при подготовке лыжни к соревнованиям классическим ходом
 - а). 30-20 см.
 - б) 40-50 см.
 - в) более 50 см.
7. Лыжни в спортивном ориентировании на лыжах бывают
 - а) быстрые, медленные и скоростные
 - б) узкие, широкие и одноколейные
 - в) для конькового хода и для классического
8. Процентное соотношение форм рельефа на соревнованиях по лыжным гонкам
 - а) 20 % подъемы, 30 % спуски и 50% равнина
 - б) 33% подъемы, 33% спуски и 33% равнина
 - в) 30% подъемы, 20% спуски и 50% равнина

9. Что не входит в обязательный список инвентаря и оборудования для осуществления подготовки по виду спорта лыжные гонки согласно ФГССП

- а. Бензопила
- б. Рейтарак
- в. Лыжи

10. В спортивном ориентировании на лыжах на маркированной дистанции контрольный пункт должен быть установлен:

- а. В любом месте полигона, имеющем четкую привязку на местности и обозначенную на карте
- б. На дистанции отмаркированной разметкой, таким образом, что бы спортсмен не мог проехать мимо не заметив его
- в. В любом месте карты соревнований.

11. В оборудование контрольного пункта спортивного ориентирования обязательно должны входить:

- а. Станция электронной отметки и призма
- б. Любая система отметки и призма
- в. Светоотражающая полоса на призме и система отметки

12. Размер стандартной призмы для соревнований по спортивному ориентированию

- а. 20х20 см
- б. 15х15 см.
- в. 30х30 см.

13. Правила постановки контрольных пунктов в спортивном ориентировании в темное время суток

- а. КП может быть поставлен в любом месте карты имеющим четкую привязку и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами
- б. КП может быть поставлен только на дорожке или тропинке и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами
- в. КП может быть поставлен только на линейных или площадных ориентирах и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами

14. Оборудование стартового городка при проведении соревнований с электронной отметкой должно обязательно включать в себя

- а. Пункт выдачи карт
- б. Станцию очистки ЧИПов
- в. Стартовую станцию

15. Зона изоляции в соревнованиях по спортивному ориентированию:

- а. Место, где участники соревнований находятся до старта
- б. Место, где участники находятся после финиша до завершения старта соревнований

в. Зона, где участников ожидают тренера и представители прессы.

16. Предварительная подготовка полигона соревнований по спортивному ориентированию включает в себя:

- а. Проверку на безопасность и расчистку возможных путей движения спортсмена во время соревнований по дистанции
- б. Предварительную разметку возможных точек постановки контрольных пунктов на местности и нанесение их в карту
- в. Планирование и нанесение на карту дистанции спортивного ориентирования.

17. Оборудование финишного городка при проведении соревнований по спортивному ориентированию с использованием электронной отметки должно обязательно включать

- а. Пункт считки информации с ЧИПа и выдачи индивидуальных протоколов
- б. Пункт питания и выдачи воды
- в. Финишная станция

18. Система электронной отметки SFR позволяет

- 1. Определить время нахождения спортсмена на дистанции
- 2. Определить результат спортсмена и проконтролировать правильность прохождения дистанции
- 3. Планировать график движения спортсмена на дистанции

19. Может ли участник соревнований по спортивному ориентированию использовать лыжи для классического хода

- а. Нет, так как это может помешать другим участникам
- б. Может, если большая часть дистанции подготовлена для передвижения классическим стилем
- в. Может без ограничений.

20. За сколько времени до старта должны быть выданы карточки отметки участникам

- а. Не менее чем за 1 час до старта
- б. Не менее чем за 15 мин. до старта
- в. Карточки могут быть выданы непосредственно на старте вместе с картами.

Вариант 2

1. Может ли участник соревнований по спортивному ориентированию пользоваться обувью с металлическими шипами

- а. Может без ограничений

- б. Может если это не запрещено положением или регламентом соревнований
- в. Можно если дистанция не проходит по асфальтированным дорожкам.

2. Может ли участник соревнований по спортивному ориентированию использовать лыжи для классического хода

- а. Нет, так как это может помешать другим участникам
- б. Может, если большая часть дистанции подготовлена для передвижения классическим стилем
- в. Может без ограничений.

3. . В спортивном ориентировании на лыжах на маркированной дистанции контрольный пункт должен быть установлен:

- а. В любом месте полигона, имеющем четкую привязку на местности и обозначенную на карте
- б. На дистанции отмаркированной разметкой, таким образом, что бы спортсмен не мог проехать мимо не заметив его
- в. В любом месте карты соревнований.

4. В оборудование контрольного пункта спортивного ориентирования обязательно должны входить:

- а. Станция электронной отметки и призма
- б. Любая система отметки и призма
- 3. Светоотражающая полоса на призме и система отметки

5. Размер стандартной призмы для соревнований по спортивному ориентированию

- а. 20х20 см
- б. 15х15 см.
- в. 30х30 см.

6. Правила постановки контрольных пунктов в спортивном ориентировании в темное время суток

- а. КП может быть поставлен в любом месте карты имеющим четкую привязку и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами
- б. КП может быть поставлен только на дорожке или тропинке и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами
- в. КП может быть поставлен только на линейных или площадных ориентирах и оборудован дополнительно светоотражающими или мигающими устройствами

7. Оборудование стартового городка при проведении соревнований с электронной отметкой должно обязательно включать в себя

- а. Пункт выдачи карт
- б. Станцию очистки ЧИПов

в. Стартовую станцию

8. Документ, прописывающий даты всех соревнований, проводимых в течение года

а. Смета соревнований

б. Календарный план соревнований

в. Годовой план по стандарту ФГОС 3+

9. Предварительная подготовка полигона соревнований по спортивному ориентированию включает в себя:

а. Проверку на безопасность и расчистку возможных путей движения спортсмена во время соревнований по дистанции

б. Предварительную разметку возможных точек постановки контрольных пунктов на местности и нанесение их в карту

в. Планирование и нанесение на карту дистанции спортивного ориентирования.

10. Оборудование финишного городка при проведении соревнований по спортивному ориентированию с использованием электронной отметки должно обязательно включать

а. Пункт считки информации с ЧИПа и выдачи индивидуальных протоколов

б. Пункт питания и выдачи воды

в. Финишная станция

11. Во время соревнований по спортивному ориентированию на велосипедах спортсмен:

а. Обязан всю дистанцию преодолевать только на велосипеде

б. Часть дистанции может преодолевать бегом, но велосипед постоянно нужно транспортировать с собой

в. Обязательно только стартовать и финишировать на велосипеде.

12. Система электронной отметки SFR позволяет

а. Определить время нахождения спортсмена на дистанции

б. Определить результат спортсмена и проконтролировать правильность прохождения дистанции

в. Планировать график движения спортсмена на дистанции

13. В каких соревнованиях первой категории не применяется маркировка лыж?

а) в соревнованиях по спринту

б) в гонке на 50 км

в) в гонке преследования

14. Какие судьи контролируют маркировку лыж?

а) судьи на дистанции

б) судьи по маркировке

в) судьи на старте

15. Сколько раз фиксируется промежуточный финиш на дистанциях 15 км?
- а) 1 или 2 раза
 - б) через каждые 5 км
 - в) 3 раза и более
16. Сколько раз фиксируется промежуточный финиш на дистанциях 30 км??
- а) 2-3 раза
 - б) через каждые 7,5 км
 - в) через каждые 5 км
17. Сколько раз фиксируется промежуточный финиш на дистанциях 50 км??
- а) 5-6 раз
 - б) не менее 3 раз
 - в) 9-10 раз
18. Укажите размеры зоны передачи эстафеты?
- а) 20х20м
 - б) 15х45м
 - в) 20х70 м
19. На финише соревнований первой категории должно быть размечено коридоров....?
- а) 2
 - б) 3-4
 - в) 6
20. Как размечается стартовая и финишная линия в лыжных гонках?
- а) натянутой лентой
 - б) красной полосой на снегу
 - в) пунктирной красной линией

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) 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
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки 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	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с

	инвалидностью	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 адресам:

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

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 следующие: 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 (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, 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, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн 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 (модуля), 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.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)⁴:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён 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)

⁴ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

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

Тексты/конспекты лекций

Представляются тексты/конспекты лекций

Лекция 1

Тема 1.1. История развития спортивного ориентирования в России и за рубежом (1 час)

План:

1. Возникновение ориентирования
2. Становление спортивного ориентирования как вида спорта.
3. Зарождение и развитие спортивного ориентирования в России
4. Современное состояние спортивного ориентирования

Термин **Ориентирование** использовался у военных скандинавов с 1886 года и обозначал «передвижение с помощью карты и компаса по незнакомой местности». К 1895 году соревнования по ориентированию проводились среди армейских подразделений Объединенного Королевства Швеции и Норвегии.

Первые гражданские соревнования по спортивному ориентированию были проведены спортивным клубом вблизи Осло 31 октября 1897 года. Победитель этих соревнований на дистанции по пересечённой местности длиной около 20 км с тремя контрольными пунктами (КП) затратил на её прохождение 1.47:07.

Но по настоящему спортивное, соревновательное ориентирование ведёт своё исчисление с 1918 года, когда президент Стокгольмской Любительской Ассоциации Легкой Атлетики, майор Эрнст Килландер, придумал новый вид соревнований - кросскантри, в которых спортсменам на дистанции предлагалось самостоятельно выбирать путь движения.

Майор Килландер на этом не думает останавливаться, а развивает идеи ориентирования глубже, вводя его главные принципы - правила организации соревнований, виды и параметры дистанций, выбор промежуточных и главных ориентиров для установки КП, возрастные категории и т.п. Поэтому Эрнста Килландера можно считать крестным отцом спортивного ориентирования.

В 1923 году Швеция впервые проводит свой региональный чемпионат. А среди женщин первые соревнования по спортивному ориентированию были проведены в окрестностях города Гетеборга в 1925 году.

Первые карты в спортивном ориентировании были черно-белыми, обычно в масштабе 1:100000, т.е. 1 см на карте соответствовал 1 км на местности. Карты, специально нарисованные для соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, были напечатаны впервые лишь в 1952 году.

Компасы, используемые спортсменами на этих соревнованиях, изготавливались в виде наручных часов или более точные, помещаемые в специальные коробочки из дерева. К тридцатым годам нашего столетия спортивное ориентирование прочно обосновалось в Норвегии, Швеции и Финляндии. В 1932 году поблизости города Осло проводится первый международный матч, в нём Норвегия выигрывает у Швеции.

К 1934 году ориентирование понемногу распространяется и в других европейских странах: Венгрии, СССР, Швейцарии.

В 1960-м году на международных соревнованиях, организованных и проводимых в окрестностях Стокгольма, участвовали семь европейских стран.

Следующей замечательной датой в истории развития спортивного ориентирования стал 1961-й. В тот год в столице Дании, городе Копенгагене состоялась инаугурация

Международной Федерации Спортивного Ориентирования (ИОФ). Поначалу в состав Федерации вошли 10 стран: Норвегия, Швеция, Финляндия, Дания, Болгария, Венгрия, ГДР, ФРГ, Чехословакия и Швейцария. В 1967-м году в Федерацию вошла и Великобритания. Основной задачей федерации становится организация международных соревнований, подготовка единых международных правил соревнований по спортивному ориентированию и включение нового вида в программу Олимпийских игр.

I-й чемпионат Европы по спортивному ориентированию был проведен в 1962-м году в Норвегии. Эти соревнования позже были переименованы в чемпионаты мира. В настоящее время членами Международной федерации ориентирования являются более 50 стран, в том числе и Россия.

Первые в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию были проведены в 1939 г. в Ленинградской области. В январе 1941 г. подобные соревнования, но уже на лыжах, проводились в Кавголово. Сборная команда СССР впервые участвовала в международном турнире в 1965 г. в Чехословакии, куда съехались сильнейшие ориентировщики мира. Начиная с 1967 г. выступления нашей команды за рубежом стали регулярными. С 1969 года всесоюзные первенства проводились ежегодно. 28 апреля 1979 г. при Спорткомитете СССР была создана Всесоюзная федерация спортивного ориентирования, объединившая сотни тысяч любителей бега с картой и компасом.

С 1 января 1996 г. вступили в действие новые Правила соревнований по спортивному ориентированию, разработанные с учетом действующих правил ИОФ.

С осени 1956 года в Институте атомной энергии начали проводить слеты туристов с большой и все время развивающейся программой соревнований. В 1958 году на слете провели соревнования в "ориентировании по азимуту" (потом его на-зывали "линейным ориентированием").

Первые соревнования по спортивному ориентированию в Ленинграде в 1959 году. Организатор - Лев Вениаминович Лебедкин

Благодаря Владимиру Владиславовичу Добковичу, во второй половине сороковых годов прошлого века соревнования по закрытому маршруту получили в Ленинграде широкое распространение, особенно среди студентов, знакомы с ними были и юные туристы, занимавшиеся в кружках при домах пионеров. Один из них, Лев Вениаминович Лебедкин (1932-1998), постигавший азы туризма у В.В. Добковича еще в школьные годы, став студентом Электротехнического института, возглавил в нем туристскую секцию. Прежде всего речь шла о невозможности каждому участнику команды проявить свое умение ориентироваться и о серьезно мешающем быстрому передвижению обязательном тогда рюкзаке с грузом (в зависимости от квалификации участников - от 8 до 12 кг). Эти проблемы, уже став инженером-геофизиком, Л.В. Лебедкин не раз обсуждал со своим учителем, искал пути их решения.

Смелая инициатива Льва Лебедкина. Осенью 1958 года Л.В. Лебедкин сообщил коллегам, что предлагает провести летом следующего года соревнования на невиданных до тех пор условиях - участники должны стартовать по одному, днем и без обязательного груза. К столь ошеломляющей информации он добавил, что уже начал корректировать специальную карту. Здесь необходимо пояснить, что до той поры для подобных соревнований использовались лишь выкопировки с топографических карт масштабов 1:25000, а нередко - 1:50000 и даже - 1:100000, содержавшие очень мало ориентиров вследствие ограничений, налагавшихся военным ведомством. Инициатива Львы была встречена далеко не однозначно - часть сочла затею интересной и заслуживающей апробирования, другие осторожно высказывали сомнения, а со стороны официального руководства сразу последовал категорический запрет, т.к. выход в лес одного человека противоречил основам туристской безопасности. Лишь партийные гарантии члена КПСС, данные тогдашним прозорливым председателем городской секции Алексеем Леонидовичем Васильевым, в недавнем прошлом боевым офицером, а ныне доктором технических наук, заслуженным деятелем науки РФ, позволили после многих споров

провести 19 июля 1959 года вблизи станции Рождино соревнования на приз Горспортсоюза по новой программе.

1959 год. Первые соревнования по ориентированию в Ленинграде.

Среди мужчин лучший результат 1 час 24 минуты показал мастер спорта по туризму Анатолий Муравьев, впоследствии судья Всесоюзной категории, кандидат технических наук. У женщин со временем 2 часа 25 минут(!) победительницей стала малоизвестная Тамара Силивестрова. Общекомандную победу одержали спортсмены завода «Светлана». У читателя XXI века эти результаты, особенно у женщин, без сомнения вызывают улыбку или даже не-доумение. Но не надо забывать, что это случилось полвека тому назад.

Без прошлого нет будущего. Эти соревнования уже по всем основным параметрам соответствовали тому, что теперь называется спортивным ориентированием, и большинством серьезных историков, в первую очередь уже упоминавшимся Э.Изопом, признаются первыми в России. Даже ревнивые эстонцы соглашались с тем, что у них подобный первый старт состоялся только осенью того же года. Вот поэтому в 2009 году можно и нужно отмечать двойной юбилей - 70 и 50, помнить тех бескорыстных энтузиастов, которые, не будем забывать, находясь в изоляции от остального мира, придумали и добились признания лесного спорта, любимого ныне десятками тысяч россиян всех возрастов. Воистину - без прошлого нет будущего.

После первого старта новый вид туризма, получивший вскоре название «ориентирование на местности», стал стремительно развиваться. Соревнования по бегу с картой и компасом непременно входили в программу всех туристских слетов, которые тогда были очень массовыми, возникали секции на предприятиях, при добровольных спортивных обществах (ДСО), домах пионеров. Осенью 1959 года, 20 сентября, на слете туристов Ленинграда впервые были проведены соревнования на маркированной трассе. Уже летом 1960 года состоялся первый матч сборных команд Эстонии и Ленинграда, традиции которого сохранялись на протяжении почти трех десятков лет. Первопроходцы спортивного ориентирования В.В. Добкович и Л.В. Лебедкин приняли самое активное участие в разработке первых правил проведения этих соревнований. А когда в 1963 году, после удачно проведенного «пробного» матча команд пяти городов - Ленинграда, Москвы, Свердловска, Вильнюса и Таллина, состоявшегося 7 июля на Карельском перешейке, в районе деревни Снегиревка, 11 июля наконец было решено провести Первые Всесоюзные соревнования по ориентированию на местности, то, конечно, команду северной столицы на этом событийном старте возглавили Владимир Добкович и Алексей Васильев. Надо было видеть, как, находясь 11-15 октября в Ужгороде, они радовались успехам и переживали за неудачи, и не только своих земляков. Больше радовались, потому что именно тогда стало ясно, что у ориентирования большое и прочное будущее. Что и подтвердил весь последующий ход истории, свидетелем и участником которой посчастливилось быть и автору этих строк.

Тема 1.2. Характеристика видов спортивного ориентирования (1 час)

План

1. Спортивное ориентирование как вид спорта
2. Классификация видов спортивного ориентирования по способу передвижения
3. Классификация видов спортивного ориентирования по способу выполнения соревновательных задач.
4. Особенности видов спортивного ориентирования

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы — все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его — ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества. Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

Лекция 2

Тема 2.1. Техника и тактика в ИВС(4 часа)

План

1. Техника выполнения движений в различных видах спортивного ориентирования
2. Элементы техники ориентирования и их роль в спортивном результате
3. Особенности использования технических навыков в различных видах ориентирования.
- Тактика ориентирования
4. Определение технического мастерства.
5. Требования к технике.
6. Анализ техники попеременного двухшажного хода:
 - а) фазы скользящего шага;
 - б) действия в скользящем шаге;
 - в) задачи движений лыжника.
7. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
8. Анализ техники одновременного одношажного хода.
9. Анализ техники преодоления подъемов.

Деятельность ориентировщика на дистанции соревнований весьма разнообразна. Он должен обладать навыками бега по различной местности, работы с картой, компасом; легендами, делать отметки на КП. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения. Роль технико-тактической подготовки в ориентировании очень велика. Даже ведущие спортсмены теряют из-за технических и тактических ошибок минуты, десятки минут. Если же говорить о начинающих, то неправильные методы ориентирования и плохая техника бега иногда надолго задерживают рост результатов, несмотря на хорошую физическую подготовку. Для правильного понимания целей, средств и методов технико-тактической подготовки необходим достаточно подробный анализ техники и тактики ориентирования.

Прежде всего нужно разобраться в том, что мы называем техникой, а что тактикой. В самом общем виде техника — это способ выполнения действий, а тактика — выбор тех или иных действий, последовательность и пользования для достижения поставленной цели (лучшего результата) такое общее определение следует пояснить. Рассмотрим, например, бег по азимуту. Существует много способов его выполнения: можно держать компас в правой или левой руке, расстояние контролировать путем счета пар шагов или по пройденным ориентирам. А вот решение о том, бежать ли по азимуту для достижения КП,— это уже тактика. Следовательно, сущность техники состоит в выполнении решений спортсмена, а сущность тактики — в оценке ситуации и принятии решений. Если спортсмен экономно, быстро, и надежно выполняет технические приемы, говорят о хорошей технике, а если он находит оптимальную последовательность их чередования, говорят о хорошей тактике.

Для совершенствования техники необходимо стараться вести исполнение режимов до автоматизма. для повышения тактического мастерства следует развивать мышление, для анализа ситуации принятия решений. При этом автоматизм не обязательно означает постоянное, одинаковое исполнение приемов независимо, от условий, а скорее подсознательное управление их исполнением. Так, перепрыгивая канаву, мы не задумываемся о том, как должны двигаться руки. Другой пример: опытный ориентировщик при движении по азимуту, попадая в более густой лес, автоматически начинает чаще поглядывать на компас для коррекции направления; Такой автоматизм,

во-первых, помогает исполнять приемы гораздо быстрее, ибо скорость подсознательной переработки информации значительно выше, чем сознательной, а во-вторых, освобождает мышление для решения задач тактики.

У ориентировщиков высокого класса наблюдаются случаи автоматического, мгновенного принятия решения, например при выборе варианта пути движения или при встрече с соперником. У них срабатывает интуиция, суть которой заключается в том, что при привычной умственной работе целый комплекс взаимосвязанных операций, столь быстро, что спортсмен как бы не успевает их осознать. Интуиция результат приобретения опыта, и в корне неправы спортсмены, ради «ускорения мышления не до конца осмысливающие создавшуюся ситуацию, действующие по шаблону. При этом они теряют свой опыт, сокращают тактический арсенал и тем самым отдаляют время наступления истинного мастерства. То же и в технической тренировке: неправильный навык, который закрепляется в результате неосмысленного освоения приема, тормозит развитие истинного. Автоматизма и свободы его применения.

Все действия человека определяются соотношением между целью действия и поступающей с помощью органов чувств информацией. Такая информация может поступать в мозг в виде целостных образов-восприятий или использоваться для регулирования поведения на подсознательном уровне. Например, огибая куст при беге мы можем не задумываться о том, с какой стороны его обогнуть, а «может» включить контроль сознания, чтобы обходить все препятствия с разных сторон и тем самым не сбиться с прямого пути. По мере тренировки мы научимся огибать препятствия с разных сторон не задумываясь. Связь между сознанием и подсознанием основана прежде всего на том, что мышление, т. е. сознательная переработка информации с целью принятия решения активно влияет на процессы получения информационное восприятие. Влияние это осуществляется благодаря изменению подготовленности внимания. Сознательно управляемое внимание называется произвольным, подсознательно управляемое — непроизвольным. Возможность перехода от сознательного управления к подсознательному и позволяет нам совершенствовать навыки.

Основной путь технико-тактической подготовки состоит в постепенном укрупнение объектов сознательного контроля, в то время как контроль деталей все более автоматизируется.

Подробнее об этом говорится в следующих разделах. Теперь же разберемся в структуре техники и Тактики спортивного ориентирования, т. е. выясним, из чего они состоят, что следует совершенствовать в ходе тренировки.

Вообще говоря, структура любой деятельности состоит из действий и операций. Под действием МЫ понимаем процесс, направленный на достижение конкретного результата, цели, задачи, под целями — то, из чего состоят, действия. Операции сами по себе не решают самостоятельной задачи. Их цель зависит от действия, в которое они включены. Например, при движении по направлению существует конкретная цель — достичь намеченной точно. При выполнении этого действия мы ориентируем карту, чтобы взять направление. При выполнении другого действия — движения 3 ориентирам — мы проделываем ту же — операцию ориентирования карты, но уже с иной целью — сопоставления объектов местности и карты.

В спортивном ориентировании существует техника передвижения на местности (бегом или на лыжах) и техника ориентирования (работа с картой, компасом и т. п.).

Технические действия называют приемами ориентирования, иногда способами, методами. Технические операции называют элементами техники. В дальнейшем мы будем говорить о технических приемах и элементах техники ориентирования. В технике бега на местности действием является сам по себе бег по конкретному виду местности, а операциями его составляющие, такие, как отталкивание, мах ногой, постановка стопы.

Тактическими, согласно нашему определению тактики, следует называть мыслительные действия, которые, в свою очередь, состоят из мыслительных операций. Поскольку слово

«действие» часто понимается лишь в материальном смысле, в дальнейшем мы будем говорить о тактических задачах и элементах тактики

Принципиальной разницы между действием и операцией нет: каждая операция может оказаться действием относительно движений, в нее входящих, и наоборот, заученное, отработанное движение может входить как операция в более сложное действие. Поэтому принятая нами структура (см. табл. 10) техники и тактики ориентирования относительна и не во всем однозначна (несколько иной вариант предложен, например, А. К. Кивистиком), однако она удобна для использования в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков.

В структуре техники ориентирования можно выделить приемы грубого, точного ориентирования и вспомогательные. Грубое ориентирование отличается от точного, тем что выполнение его приемов практически не замедляет скорости передвижения, не требует остановок. Разделение ориентирования на грубое и точное, оказывается полезным для правильной организации мышления, а так же для определения перспектив и выявления резервов технической подготовки. С одной стороны, чем больше мы сможем применять грубое ориентирование, тем быстрее мы будем передвигаться, а с другой стороны это может привести к недопустимому уменьшению точности и появлению ошибок. Следовательно коренной вопрос тактики ориентирования — определить оптимальное соотношение грубого и точного ориентирования.

Для ориентировщиков характерны большие индивидуальные особенности техники бега, что связано не только с различиями — в развитии физических качеств и строении тела, но и с различными условиями проведения тренировок и соревнований (грунт, рельеф). :

При беге по твердому покрытию эффективность работы мышц существенно увеличивается за счет их упругих свойств. При беге по скошенному лугу, болоту использование упругости мышц затрудняется и скорость падает на 15—20%. При беге в гору, по песку требуются дополнительные затраты энергии, причем скорость может упасть значительно. Соответственно изменится и техника бега для рационального использования своих качеств ориентировщик должен совершенствовать технику бега в самых разнообразных условиях. Необходимо отметить, что техника бега в ориентировании тесно связана с таким физическим качеством, как ловкость, а ловкость приобретается и поддерживается за счет постоянного увеличения диапазона двигательных навыков в новых, необычных условиях.

Однако бег и в усложненных условиях остается бегом, и тот, кто бежит хорошо по дороге и болоту, быстро бежит в гору или по песку. При этом, чем шире диапазон, тем легче осваивается техника бега в новых условиях.

Итак главное в технике бега ориентировщика — рациональное управление движениями в изменяющихся условиях. Чтобы довести управление до автоматизма и в то же время добиться рациональной техники, нужно развить в себе правильную систему двигательных установок. Двигательная установка — направление внимания на правильное выполнения элемента техники, например сильнее оттолкнуться, быстрее пронести ногу и т. д.

Рассмотрим элементы техники бега и необходимые двигательные установки (рис. 12).

Постановка ноги (амортизация). Ориентировщики ставят ногу впереди вертикальной проекции центра тяжести на расстоянии, зависящем от условий бега (обычно 20—30 см). Ставить ногу на грунт выгоднее начиная с внешней стороны и ближе к пятке, а не к носку. Главное в постановке ноги — не допустить потерь скорости в горизонтальном направлении, смягчить удар о грунт и уменьшить вертикальные колебания центра тяжести тела (который расположен приблизительно в центре таза). Решение этих задач контролируется установкой на активную «загребашную» или «гладящую» постановку стопы. Выполнение ее необходимо для создания хорошей амортизации удара и для более полного использования силы мышц при беге, что требует постановки стопы с уже

начавшимся ускорением назад параллельно поверхности (см. рис. 12, 9). В противном случае приземление окажется более жестким, а отталкивание — слабым.

Отталкивание. Из описания предыдущего элемента бега ясно, что вся необходимая для отталкивания работа мышц практически проводится уже в течение постановки ноги. Задача конца отталкивания — максимально расслабить мышцы ноги и подготовить их к резкому маху. После перехода проекций центра тяжести тела за точку опоры — хороший контакт с поверхностью быстро теряется, поэтому рекомендация на «доталкивание» или на полное выпрямление ноги вредна и может даже привести к травме.

Мах ногой. Активный мах вперед свободной ногой способствует увеличению реактивной силы отталкивания. При выполнении маха важную роль играют быстрое достижение максимальной скорости его и продвижение центра тяжести тела вперед. Первая установка, видимо, разъяснений не требует, вторая же, связана с тем, что при быстром махе должен успеть «включиться» в движение, чтобы не было потери энергии маха. Если вторая установка не выполняется, то спортсмен бежит как будто чуть присев (ошибка, характерная при утомлении). Тренеры иногда эту установку формулируют так: «подними таз» или «таз вперед»

Фаза полета. В фазе полета, когда обе ноги не касаются поверхности, основная задача — сохранение правильной осанки чему помогает активная работа плечевого пояса, в том числе рук. Не надо закрепощать плечи, так как это ведет не только к их напряжению, но и к преждевременному падению скорости из-за противодействия крутящему моменту, возникшему после маха ногой.

Конечно следить за всеми элементами техники, не возможно, да и не нужно, чтобы не уподобится сороконожке, которая задумалась о том, какая нога вслед за какой должна двигаться, и разучилась ходить. Человек учится бегать с самого раннего возраста спортсмен за год делает больше миллиона беговых шагов. Так что заново- целостному навыку в этом случае обучаться не следует. Задача состоит в том, чтобы постепенно, переключая внимание с одного элемента техники к другому, попытаться найти наилучший для себя стиль бега, научиться контролировать свои движения и управлять ими. На любой тренировке надо добиваться ощущения легкости и свободы движений, — для чего можно, например пробовать пошевелить плечами и пальцами во время бега, повертеть головой и т.д. В разминке для снятия скованности напряжения мышц используют специальные беговые упражнения бег с высоким подниманием бедра и медленным продвижением вперед, бег с забрасыванием голени назад, семенящий бег (без фазы полета). Эти упражнения надо проделывать с большой частотой движений при расслабленных мышцах тела; дозировка — сериями по самочувствию.

Особенности техники бега в усложненных условиях. Усложненными назовем условия, существенно влияющие на технику бега: бег в гору и с горы, по болотам, песку, камням, по захламленному лесу.

При беге в гору резко уменьшается фаза полета, теряет свое значение фаза амортизации, увеличивается роль энергичного отталкивания. Спортсмену необходимо сосредоточить свое внимание на активной работе тела и продвижении тяжести тела вперед. Частота шагов зависит от состояния склона. При хорошем сцеплении обуви с поверхностью достаточно крутом склоне выгоднее, подниматься длинными выпадами наподобие имитации.

При беге с горы решающей становится фаза амортизации нужно суметь мягко погасить удар приземления, не потеряв существенно скорости для этого осуществляют быстрый перекал пятки на носок, ногу сгибают в колене чуть больше, центр тяжести тела вперед не выносят для сохранения равновесия руки следует опустить и немного расставить. Расслабленные руки лучше реагируют на неожиданные колебания тела, чем напряженные. Если склон очень крутой и на пятках обуви есть шипы, их можно использовать для торможения.

Важно также ум правильно падать. Если вы неожиданно споткнулись о корягу или камень нужно быстро сгруппироваться и, не пытаясь тормозить рукой (особенно той, в которой находится компас,) упасть на бок и перевернуться столько раз, сколько потребуется для плавного торможения. Но при падении на крутом склоне группироваться нельзя; надо развернуться лицом к склону раскинуть ноги и руки, чтобы избежать скатывания. Такой способ падения наименее травмоопасен. Чтобы избежать падений и ушибов, необходимо приучить себя смотреть вперед чуть дальше, заранее планируя направление спуска.

При беге по болотам не всегда по внешнему виду поверхности можно определить, на какую глубину опустится нога, поэтому. Здесь особенно неэффективна силовая манера бега. Отталкиваться от поверхности болота бесполезно. Амплитуда движений ног тут обычно большая, что требует увеличения амплитуды движений тела. Частоту шагов нужно увеличить, не забывая, однако, о максимальном продвижении центра тяжести тела вперед при каждом шаге. На кочковатых болотах нужно наступать ногой в 'основание кочек, а не на их верхушку и не между ними. На моховых болотах особенно большую опасность представляют светло-зеленые окна под ними скрыта глубокая трясина.

Очень сложна для освоения техника бега по камням, почти на каждом шаге определять точку постановки стопы, остановка стопы должна быть мягкой и быстрой, в тоже время короткий шаг не всегда более эффективен. По крупным удобнее передвигаться прыжками. Руки для поддержания равновесия должны быть выпрямлены и расслаблены. Иногда их приходится расставлять подобно канатоходцам, иногда опираться на них при соскальзывании ноги.

Ориентировщикам часто приходится бегать по захламленному и просто густому лесу с подлеском. Работа тела и рук в этих условиях приобретает решающее значение. Огибая мелкие деревья кустарники, спортсмены пользуются техникой, близкой к слаломной руки расслаблены, иногда ими приходится отводить нет- и в сторону, движение начинается с плеча, шаг переменной длины. В густом подлеске применяется бег согнувшись — свободная рука выставлена вперед и защищает лицо от ударов веток. Голова наклонена вниз. Упавшие деревья и другие препятствия высотой выше колена преодолевают самым надежным способом, опираясь одной рукой и начиная движение ногой, противоположной опорной руке. Нужно учитывать возможности вашей обуви. Иногда, особенно утром в лесу, упавшие деревья становятся скользкими, приходится использовать для опоры и колено.

Ручьи и канавы шириной 2—3 м лучше постараться перепрыгнуть с ходу, применяя активный мах, наклоняясь или падая вперед при приземлении. Особенно это стоит делать в плохую погоду, чтобы не мочить лишний раз обувь и не охлаждать мышцы. Для отталкивания следует выбрать место поближе к прибрежному дереву, так как около корней почва тверже. Нужно помнить, что в прыжке главное не отталкивание, а разбег с ускорением и хороший резкий мах.

Технику бега необходимо отрабатывать регулярно, шлифуя каждый элемент ее при многократном прохождении участков местности различного типа. По мере освоения навыков следует повышать скорость прохождения отдельных отрезков. При утомлении спортсмена техника бега ухудшается, что ведет к большему утомлению, поэтому при появлении признаков усталости важно включать сознательный контроль отдельных элементов техники.

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Выполнение любых технических приемов невозможно без информации об обстановке, окружающей среде, без контроля за результатами движения. Футболист не может вести мяч, не зная, где он был до касания его ногой и куда передвинулся после. Бегун должен иметь информацию об упругости дорожки, качестве сцепления шипов с ее поверхностью для регулирования силы отталкивания и длины шага. В большинстве видов спорта процесс получения информации(главным образом через зрительные и мышечные

ощущения) настолько естественно сливается с самим процессом движения, что как элемент техники его выделять нет необходимости. Однако специальная тренировка ощущений, как показало во многих исследованиях, способствует улучшению техники движений, повышению ее экономичности. О специальной тренировке ощущений мы будем говорить позже, а сейчас обратим внимание на то, что в ориентировании роль процессов получения информации существенно возрастает из-за ее большого количества и разнородности с этим некоторые элементы техники ориентирования связаны не с непосредственным перемещением к контрольному пункту к финишу, а с получением информации и контролем результата движения.

Таковыми элементами являются: чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояния, направления высоты. Через эти элементы (особенно первые два) осуществляется связь между техникой и тактикой ориентирования, и их содержание, а следовательно, и анализ наиболее сложны

Чтение карты. При чтении карты спортсмен получает информацию о местности и дистанции. Связь техники и тактики в чтении карты заключается в том, что объем и характер считываемой с карты информации, а значит, и техника чтения существенно зависят от решаемых спортсменом тактических задач. Благодаря направленности внимания можно выделять существенное и пропускать несущественное для данного конкретного случая. Типичный пример - влияния, тактической задачи: на технику чтения карты при предварительном грубом выборе пути ориентировщик считывает лишь крупные, хорошо выделяющиеся на ней и на местности ориентиры. Такое чтение можно провести на бегу. Если же требуется чтение мелких ориентиров перед КП, приходится делать кратковременную остановку, а иногда и применять лупу на планке компаса.

В технике чтения карты важную роль играет память. Наблюдения показывают, что начинающие ориентировщики недостаточно используют память при чтении карты, а многие, даже опытные, спортсмены не обладают навыками рационального запоминания. Смысл использования памяти состоит в том, чтобы большую часть увиденного на карте анализировать не глядя на карту, на бегу. Если в процессе мысленного анализа проявляется недостаток в информации, просмотр карты нужно повторить. Повторный взгляд на карту более эффективен благодаря предварительному анализу, ведь зрение выхватывает особенно необходимые для решения ближайшей задачи куски карты и объекты на них.

В эффективности многократного кратковременного запоминания карты по сравнению с единовременным продолжительным запоминанием можно убедиться на собственном опыте. Надо выбрать равноценные части карт и смотреть на них разное время, затем воспроизвести запомнившиеся ориентиры. В наших опытах спортсмены различной квалификации запоминали за 3-секундную остановку 3—4 ориентира, за 10-секундную — 5—7, за 30-секундную — 8—10. Таким образом, количество запоминаемой информации растёт медленнее, чем время ее запоминания.

Безусловно, эффективность метода повторного зависит от того, как быстро взгляд найдет интересное на карте. Например, время поиска точки КП при переносе ее с реальной карты составляет от 3 до 10 сек. даже у опытных спортсменов. Следовательно, нужно научиться на бегу держать карту, чтобы легко было отыскать интересующий район. Для этого можно использовать либо «правило большого пальца», т. е. держать большой палец около просматриваемого участка карты, либо складывать карту, ограничивая обзор.

Не следует думать, что сущность метода повторного чтения карты заключается в том, чтобы как можно чаще смотреть на карты. Главное здесь — активная работа мышления над запоминаемым образом карты и благодаря этому повышенная активность и производительность вторичного и последующих обращений к карте. Попытки запомнить как можно больше за одно чтение часто заканчиваются ошибками в запоминании. Опыт показывает, что для нормальной работы мышления ориентировщика достаточно запомнить за один прием 5—7 опорных ориентиров, на что требуется 4—6 сек.

Добиться хорошей работы памяти при регулярных тренировках можно достаточно быстро (за несколько месяцев, а иногда и недель). Но не только памятью определяется эффективность чтения карты. Самое сложное в нем, особенно для новичков, — создание ясного представления о местности исходя из знаков карты. Особенно сложны чтение и понимание рельефа. Яркость и полнота воссоздающего воображения при чтении карты определяются прежде всего опытом. Поэтому начинающие ориентировщики должны сознательно стремиться расширить свой опыт, планомерно увеличивая сложности карт и местности, анализируя манеру рисования карт различными авторами, участвуя в корректировке составлении спортивных карт.

Грубое чтение карты можно выполнять на бегу практически без потерь времени. Однако при беге долго смотреть на карту неудобно, особенно если дорога не очень ровная, и одного взгляда обычно не хватает; в результате чтение на бегу приобретает прерывистый характер, т. е. используется метод повторного чтения карты. Специальными тренировками надо научиться

Держать руку с картой жестко, так, чтобы колебания тела не отражались относительно глаз. С точки зрения физического утомления уменьшение числа остановок для чтения карты выгодно, но не всем удастся научиться читать ее на бегу (особенно близоруким людям).

Точное чтение карты требует остановки или перехода на ходьбу. Время чтения должно быть таким, чтобы создалось ясное представление об изучаемом районе, ибо только в этом случае остановка себя оправдывает. Хорошо, если она не будет превышать 10—15 сек. для начинающих и 5—10 сек. для опытных спортсменов, а число запоминаемых ориентиров будет составлять 4—6. Если необходимо использовать больше ориентиров, лучше сделать еще одну остановку, использован для нее часть информации, полученной после первой остановки.

Слежение за местностью. Характер, слежения за местностью, как и чтения карты, зависит от тактической задачи спортсмена. Существенное отличие состоит в том, что при наблюдении местности большую роль играет произвольное запоминание. Ведь карту мы читаем в короткие промежутки времени, и почти все наше внимание направлено на изучение небольшого ее участка. А местность впереди и вокруг себя мы видим длительное время, когда не только занимаемся сознательным поиском и отбором для понимания различных ориентиров, но и решаем в уме не связанные с наблюдением тактические задачи, контролируем технику. Роль произвольного запоминания состоит не только в том, что благодаря ему можно основное внимание уделять другим задачам: (например, мыслительным), но еще и в том, что произвольно запоминаются необычные, чем-либо выделяющиеся объекты, часто именно по таким ориентирам легче восстановить проконтролировать свой путь по карте. Заметим, что между произвольным и произвольным запоминанием есть связь, научившись запоминать самое необходимое сознательно, набрав достаточно наблюдений, мы учимся и подсознательно концентрируем свое внимание на нужных объектах.

Основная сложность при наблюдении — представление наблюдаемой местности в виде условных знаков карты, причем самое трудное — оценка размеров площадных ориентиров, и углов поворота линейных ориентиров, а так представление деталей рельефа, особенно извилистых склонов. Особенно на дистанции должно соблюдаться оптимальное соотношение между чтением карты и слежением за местностью: чередование оптимально тогда, когда, образ карты и образ соответствующего участка местности будут с равной яркостью представлены в памяти, взаимно дополняя и поддерживая друг друга. При этом каждое последующее. Наблюдение местности будет добавлять информацию к уже существующему соответствующим образом внимание при очередном же чтении не придется воссоздавать образ местности целиком, а лишь дополнять имеющийся. Поэтому спортсмены, недостаточно опытные в сличении

местности и карты, должны чаще чередовать чтение карты и наблюдение местности. По мере накопления опыта образы карт и местности в памяти будут так что -подкреплять их, т е смотреть в карту и целенаправленно наблюдать местность, можно. будет все реже. Высококвалифицированных спортсменов образ карты и образ деятельности практически сливается в одно целостное представление карте и местности, что позволяет им легко заглядывать за пределы видимости местности.

Контроль расстояний. В спортивном ориентировании существует несколько способов контроля расстояний на местности: счет пар шагов, по ощущениям, глазомерный способ, по ощущениям, по времени движения. Последний способ в современном ориентировании практически не применяется из-за достаточной насыщенности и точности карт.

Счет пар шагов — довольно громоздкий, но весьма точный и надежный способ. Чтобы контролировать расстояние шагами знать, сколько пар шагов укладывается в 100 м пути при ходьбе и беге по различной местности. При этом не учитываются шаги, сделанные в сторону от направления движения при огибании и преодолении препятствий. Нужно также уметь считывать необходимое расстояние с карты с помощью линейки или на глаз. Максимальная точность такого способа достигается при считывании расстояния с карты линейкой с погрешностью до 0,5 мм и движении пешком. Подобный вариант иногда применяется в лесу с очень плохой (до 5—10 м) видимостью и проходимостью в случае, если искомый ориентир мал (например, камень или муравейник). Длина такого перехода — менее 100 м. При этом точность измерения расстояния близка к точности составления карты. Однако почти всегда требуется значительно меньшая точность контроля расстояния, так как видимость обычно больше точности составления карты. В начале освоения навыка счета пар шагов (и в начале каждого сезона) необходимо проверять количество пар шагов на контрольных отрезках с возможно более разнообразными грунтом, проходимостью и рельефом. Впоследствии спортсмены приучаются вводить поправки интуитивно.

При достаточно грубом ориентировании можно, прикладывая линейку к карте, смотреть лишь на сантиметровые деления и далее на глаз определять длину отрезка: например, один с четвертью сантиметра, почти три сантиметра и т. д. Это уменьшит количество масштабных расчетов, если известно, сколько пар соответствует пробеганию на местности расстояния, эквивалентного 1 см карты. При снятии с карты длин отрезков можно использовать и большой палец. Конечно же, нужно знать и количество пар шагов, необходимое для пробегания расстояния, эквивалентного ширине одного пальца на карте. Способ счета пар шагов загружает внимание и память спортсмена посторонними (счетом, вычислениями) операциями. Кроме того, создается опасность выключения процесса сопоставления карты с местностью и потери ориентировки при сбое счета. Поэтому в современном ориентировании счет шагов применяется в основном на бедной ориентирами или чересчур насыщенной местности, также при плохой видимости. Длина контролируемых шагами отрезков обычно составляет 50—200 м.

Способ контроля расстояний по ориентирам свободен от этих недостатков, а при точных, насыщенных, хорошо вычерченных и, следовательно, хорошо читаемых картах требует небольших затрат времени, к тому же обладает высокой точностью, соответствующей точности нанесения ориентиров на карте. Однако при контроле расстояния только по ориентирам существует реальная опасность не заметить какой-либо ориентир и пробежать лишнее расстояние. Такая ошибка может усугубиться близостью двух аналогичных ориентиров, т. е. возможностью попасть на параллельную ситуацию. Сочетание одновременно двух методов контроля расстояния существенно повышает надежность ориентирования.

Некоторые ориентировщики прибегают к сочетанию счета пар шагов и контроля расстояния по ориентирам, однако, как показывает опыт, опытные мастера практически не применяют счет пар шагов. Они используют развившееся в результате -тренировок и

участия в соревнованиях так называемое чувство расстояния, которое поддается тренировке хотя и не у всех в равной мере. Стоит отметить, что воспитание чувства расстояния нужно не только для контроля расстояния, но и для развития пространственного мышления, поэтому тренироваться в субъективном определении пройденного расстояния должен каждый ориентировщик. Чувство расстояний—в сочетании с контролем по ориентирам позволяет добиться точности и надежности практически без потерь скорости. Но и счет пар шагов необходим, если требуется высокая точность выхода на малозаметный **ориентир**.

Специалисты все более сходятся на том, что техника –это способность эффективного решения двигательной задачи в спорте. Это способность решать задачу, когда бы и где бы, она не возникала.

Совершенная техника обеспечивает не только решение задачи в общем виде, но и высокий результат, следовательно эффективность действия. Спорт требует прежде всего, высоких показателей в соревнованиях. Для лыжников-гонщиков – это высокая скорость передвижения. Но, конечно, мало пройти на высокой скорости какой-то участок дистанции, важно суметь показать среднюю высокую скорость по всей дистанции. Для этого недостаточно просто идти быстро, надо идти экономично. Экономно- значит не тратя сил больше, чем это необходимо в данный момент; сберегая их так, чтобы выложиться как следует к финишу. Не следует забывать, что завтра может быть следующая гонка; тогда экономичность затраты сил будет приниматься во внимание по иному, с учетом сложившейся обстановки.

Экономично - значит получая наибольшую отдачу за потраченные усилия имея наибольший коэффициент полезного действия. Как видно, экономность и экономичность не одно и то же. Экономность в технике требуется не всегда, например, при финишировании. Экономичность же – наилучшее использование физических и психических возможностей – необходима всегда. Она обуславливается использованием законов движения иначе говоря, рациональностью.

Наконец, техника должна обеспечить и надежность высокого результата в любых условиях. Все знают, что есть лыжники-гонщики «надежные» - всегда показывающие хорошие результаты и «малонадежные». У последних постоянно что-то не получается, что-то мешает ...

Надежность спортсмена зависит от способности его приспособлять свою технику к переменным условиям соревнований (к условиям рельефа и скольжения). На подъемах разной крутизны, на лыжне разного качества, при более или менее удачной смазке лыж мастерство позволяет перестроить технику. Перестройка касается не отдельных деталей, а всего хода в целом. Вот этой гибкостью техники, её приспособительной изменчивостью овладеть нелегко.

Когда гонщик уже владеет техникой, наступает самое важное в её совершенствовании – выработка умения приспособлять её к переменным условиям. Приспособлять её нужно не только к внешним условиям, но и к состоянию собственного организма. Не совсем одно и то же, если гонщик либо уже достиг необходимой спортивной формы, либо еще только бежит на первых соревнованиях сезона.

Важно также уметь приспособить технику, сделать её наиболее экономичной, эффективной, тогда заметно сказывается утомление. Попытаться в этом случае идти совершенно также, как при полном запасе сил, явно невыгодно. Таким образом, чем совершеннее техника, тем больше вариативность способа передвижения, тем гибче гонщик приспособляется к внешним и внутренним условиям.

Необходимо сказать еще об одной очень важной особенности техники. Хотя все гонщики имеют, в принципе, одинаковое строение, в частных особенностях (рост, длина ног, пук, вес, сила и т.д.) наблюдается огромное разнообразие и телосложения, и физических возможностей. Общеизвестно, что техника должна быть индивидуализирована. Несмотря на множество частных различий в технике разных

спортсменов или в технике одного спортсмена при различных условиях, существуют все же общие основы техники. Они составляют устойчивую базу всех изменений, всех приспособлений техники. Поэтому важно правильно разработать именно основные требования к технике, которые соблюдались бы во всех условиях у всех высококвалифицированных спортсменов.

Основные требования создают как бы образец – стандарт, к которому всем лыжникам надо стремиться. Под ним понимается установление требований, но не абсолютно точных, а с определенными пределами отклонений, допусков. В этих допустимых пределах отклонения не мешают выполнению задач. Наоборот, эти отклонения и есть те индивидуальные особенности и те приспособительные изменения, в необходимости которых не может быть сомнения.

Таким образом, техника есть способ решения двигательной задачи для достижения высокого спортивного результата. Способ экономный (если надо) и всегда экономичный.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ

Требования к технике устанавливаются в форме стандарта с определением допустимого предела отклонений. Эти отклонения необходимы для приспособления деталей техники к переменным условиям соревнований и к индивидуальным особенностям спортсмена. Именно наличие таких отклонений создает хорошую надежность совершенной техники, постоянство высокого результата во всевозможных условиях.

Как же формируются требования к совершенной технике? Общеизвестно, что техника в любом виде спорта, в том числе и в лыжных гонках не остается неизменной. Существуют определенные причины эволюции и самой техники (в практике) и требований к технике (в теории спорта). В лыжных гонках на эволюцию техники существенно повлияло изменение трасс соревнований. Современные дистанции на сильно пересеченной местности значительно отличаются от равнинных дистанций прошлых лет. Соответственно изменялся и спортивный инвентарь. Существенную роль в эволюции техники сыграли успехи методической мысли. Необходимо отметить, что в середине 50-х годов, когда ведущие лыжники В.С.Кузин, П.К.Колчин, Н.П. Аникин, Л.В.Козырева, А.П.Колчина повели за собой всех лыжников, на некоторое время сложилась единая передовая для того времени, советская школа спортивной техники.

Сейчас в отечественной школе лыжного спорта накопились подлинные знания того, что рационально, эффективно, а что ошибочно.

В 1967 году на основе больших научных исследований и анализа мирового состояния гоночной спортивной техники на кафедре лыжного спорта ГЦОЛИФКа защищена диссертационная работа Х.Х.Гросса. Более совершенная техника стала достоянием не только советских лыжников, но и широко известной за рубежом.

Вклад ученых и практиков в совершенствование техники усилился с 1970-х гг.

В.Н.Манжосов, И.Г.Огольцов (1975) «Вариативность техники попеременного 2-х шажного хода» дали различия при оттепели, на мягкой лыжне, при отличных условиях скольжения.

А.В.Кондрашов (1983,1985) раскрыл зависимость техники лыжных ходов от скорости передвижения.

В.Ермаков, Л.Тимощенко, С.Тимощенко (1984) в сборнике «Лыжный спорт» «Методика обучения скользящего шага» раскрыли пути становления и совершенствования техники лыжников-гонщиков.

Т.И.Раменская (1999, 2001) в учебно-практическом пособии «Техническая подготовка лыжника» дает научно-практические советы к освоению элементами техники лыжных ходов, обращено внимание на тесную взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники на всех этапах многолетней подготовки. Указана лишь небольшая часть практиков и научных работников, осуществляющих работу по совершенствованию техники. Такая деятельность расширяется в связи с увеличением

средств (лыжи классические, коньковые; роллеры классические, коньковые) и с изменением требований к трассам соревнований и совершенствованием инвентаря.

ФАЗЫ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА

Чтобы лучше оценить каждое движение, удобнее разделить целостную систему движений на составные части. Для этого из непрерывно выполняемого попеременного хода выберем одиночный скользящий шаг. Части скользящего шага – фазы движений, которые выделены по всем движениям в целом. Строго определились границы каждой фазы, можно сопоставить их общие характеристики: длину и частоту шагов, скорость оценить роль каждой фазы в скользящем шаге. Это позволяет установить научно обоснованные требования к каждой детали хода, обоснованно утверждать, что рационально, а что нерационально, ошибочно.

Весь скользящий шаг разделяется на два периода: а) период скольжения лыжи, когда лыжник скользит на одной лыже; б) период стояния лыжи, когда он отталкивается ногой при помощи этой лыжи.

Период скольжения лыжи разделяется на три фазы:

Фаза I – свободное скольжение (). После окончания отталкивания, например, правой ногой, лыжник скользит на левой лыже. Правая лыжа и обе палки находятся в воздухе и не касаются снега. Происходит свободное скольжение. Это единственная фаза, в которой лыжник не может увеличить скорость. Границами этой фазы служат: начало – отрыв правой лыжи от опоры и окончание – постановка () правой палки на снег.

Фаза II – скольжение с выпрямлением опорной ноги (). Она продолжается до тех пор, пока опорная нога, которая в этой фазе выпрямляется, не начнет сгибаться в коленном суставе. Этот момент служит окончанием второй фазы. В течение этой фазы лыжник нажимом на правую палку стремиться увеличить скорость скольжения. Нажим на палку (отталкивание) продолжается и в следующих двух фазах. Вот почему вторая фаза названа не поэтому важному действию, а по хорошо различаемому признаку – выпрямлению опорной ноги.

Фаза III. – скольжение с подседанием (). Это последняя фаза периода скольжения. Она начинается от конца второй фазы, с момента начала сгибания опорной ноги, с подседания. Завершается она прекращением скольжения левой лыжи, её остановкой. Далее следует период стояния лыжи, когда лыжа стоит на снегу неподвижно, который делится на две фазы.

Фаза IV – выпад с подседанием (). Она продолжается до начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе. В этой фазе завершается подседание в коленном суставе. Одновременно с активным разгибанием тазобедренного сустава лыжник уже начинает активные отталкивания посредством стоящей лыжи.

Фаза V – отталкивание с выпрямлением ноги (). Эта фаза продолжается от конца подседания до отрыва левой лыжи от опоры.

Выпад ногой завершается в конце этой фазы. Скользящий шаг окончен, и с этого момента начинается следующий скользящий шаг на правой лыже.

ГРАНИЧНЫЕ ПОЗЫ

После того, как были выделены фазы движений и дана их общая характеристика, остановимся на моментах, разграничивающих фазы. Границей между двумя соседними фазами служит момент, когда лыжник занимает вполне определенное положение. Позы тела служат для соседних фаз, с одной стороны, исходным положением; с другой стороны, для предыдущей фазы – конечным положением.

Для каждой фазы важно, из какого, так сказать, стартового положения начинается движение и к какому заключительному для этой фазы положению оно должно привести. Ошибки в граничных позах неминуемо отразятся на технике выполнения движений. С другой стороны удачные, правильные граничные позы в значительной мере обеспечат правильное выполнение движений. Достаточно на кинограмме рассмотреть граничные

позыв, чтобы заметить многие основные достоинства хода лыжника и его наиболее существенные ошибки.

Начало фазы I – свободного скольжения () характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги в момент отрыва лыжи от снега толчковая нога и туловище наклонены вперед и составляют прямую линию. Опорная нога согнута в коленном суставе под углом около $136-138^{\circ}$, голень её расположена отвесно. Рука, закончившая толчок, находится сзади, на уровне таза и вытянута в одну прямую линию с палкой. Рука выносящая палку, почти полностью выпрямлена, кисть на уровне подбородка.

Поза начала фазы II () очень похожа на предыдущую: туловище и опорная нога в том же положении. Свободная нога поднялась расслабленно над снегом на 15-20 см. Свободная рука поднялась сзади тела незначительно. Рука, вытянутая вперед, энергично поставила палку на снег около крепления лыжи (с наклоном вперед около 70°), рука чуть согнута в локтевом суставе, причем локоть незначительно отведен в сторону. Палка под нажимом руки вниз слегка согнута.

Поза к началу фазы III () заметно изменилась: туловище участвующее в нажиме на палку – наклонено вперед – вниз на $5-7^{\circ}$ больше; опорная нога почти выпрямлена; носок свободной маховой ноги сзади пятки опорной ноги; кисти обеих рук впереди опорной ноги почти встречаются одна с другой; маховая рука выпрямлена, а толчковая незначительно согнута.

В начале фазы IV () туловище наклонено еще больше – на $1-3^{\circ}$, что и помогает усилить давление на палку. Стопы обеих ног поравнялись или же стопа маховой ноги оказалась на 5-15 см впереди стопы опорной ноги. Толчковая рука около бедра, а маховая – на 30-50 см впереди колена толчковой ноги.

В начале фазы V () наклон туловища может быть уже несколько уменьшен; толчковая нога вследствие подседания наиболее согнута в коленном суставе, бедро её вертикально, а пятка незначительно (на 3-6 см) поднята над лыжей; маховая нога, немного согнутая, выдвинулась по лыжне на 35-50 см вперед; толчковая рука закончила или почти закончила отталкивание палкой, а маховая выпрямлена на полпути между отвесным и горизонтальным положениями.

Таковы граничные позы фаз в условиях передвижения поравниной лыжне, когда у тренера и спортсмена глаз научится различать эти мгновенные позы в быстротекущем ряду движений, они могут увереннее контролировать правильность хода по этим позам. Но строгий контроль возможен только по данным специальной киносъемки. Изучению этих поз в методике обучения должно отводиться немалое место.

ДЕЙСТВИЯ В СКОЛЬЗЯЩЕМ ШАГЕ

Теперь перейдем к рассмотрению групп суставных движений как пространственных элементов, которые можно выделить в скользящем шаге. Это частные действия, назовем их условно – действия, из которых состоит вся система движений в целом.

Эти действия выделены по движущимся частям тела, и каждое из них имеет определенное смысловое значение. Хотя фазы мы также выделяли по смысловому значению, но в каждой из них выполнялись движения и туловища, и всех четырех конечностей (рук, ног одновременно). Здесь же в каждом действии участвует только одна цепь звеньев (конечность или туловище). И эти действия чаще всего проходят через несколько фаз, длятся они дольше, чем одна фаза, и заметить их поэтому легче. На них легче сконцентрировать внимание, так как они обладают более целостным характером. Поэтому для исследования техники и её оценки фазовый состав и структура более пригодны. Для наблюдения же за ходом на лыжах, для обучения деталям, для самоконтроля удобнее чаще ориентировать на действия.

Начнем рассмотрение действий с самого существенного – отталкивания ногой, причем начнем не сразу с самого отталкивания, а с его подготовки.

Проследим за действиями по кинограмме попеременного двухшажного хода. Постепенно к концу фазы II лыжник выпрямляет опорную ногу, что позволяет пронести мимо нее маховую ногу более выпрямленной. В результате маха у стопы с лыжей будет большая линейная скорость. Вместе с тем, выпрямив ногу (поднявшись вверх), лыжник как бы «замахивается» для более быстрого и глубокого подседания на опорной ноге.

В эти мгновения сила тяжести уравнивается не столько напряжением мышц, сколько сопротивлением костей почти выпрямленной ноги.

С началом третьей фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах. Остановка лыжи разделяет фазы II и IV, однако подседание в этих фазах выполняется слитно, одним движением. Нога сгибается в коленном суставе до конца фазы IV. Это движение занимает примерно 0,09 – 0,21 сек. Мышцы разгибающие коленный сустав – антагонисты, растягиваются, тормозят и останавливают подседание. При этом они напрягаются, и это напряжение с началом фазы У переводит подседание в отталкивание с выпрямлением ноги в коленном суставе. Растягивание мышц переходит в их сокращение, уступающая работа мышц – в преодолевающую. Напряжение мышц толчковой ноги увеличивается еще вследствие махов свободной рукой и ногой. При их движениях с ускорением направленным вперед и вверх, возникают их силы инерции, направленные назад и вниз. Они загружают опорную ногу, увеличивают напряжение её мышц, способствуя более мощному, как бы взрывному отталкиванию.

Однако подседание происходит не только посредством сгибания ноги в коленном суставе. Лыжник, с остановкой лыжи в фазе IU и даже в начале фазы У стремится удержать пятку стопы как можно ниже, при этом он наклоняет голень вперед, задерживая поднятие стопы над лыжей. Мышцы-сгибатели стопы (в подошвенную сторону) также значительно растягиваются, совершая уступающую работу, и напрягаются, как бы «заряжаясь» перед финальным усилием.

Наконец, наступает само отталкивание с разгибанием ноги в коленном суставе. В тазобедренном суставе лыжник уже начал отталкивание, как только лыжа остановилась и получила сцепление с лыжней. Однако более активное отталкивание лыжник делает, разгибая коленный сустав.

В отличие от незавершенного толчка, который был характерен для лыжников до 60-х годов, необходимо стремиться давить стопой не назад, а строго вниз, прижимая лыжу к снегу. Давление на снег лыжник оказывает передней частью стопы – «подушечкой», расположенной сзади пальцев стопы, назад же и при этом энергично, мощно, должно двигаться колено. Выпрямленные ноги в коленном суставе длится в пределах 0,06-0,12 сек. Если стопа хорошо прижимает лыжу к снегу лыжник отчетливо ощущает толчок, направленный вдоль бедра, приложенный к тазу. Этот толчок как бы подбрасывает тело вперед-вверх, как говорят «на взлет». В результате тело совершает движение сначала вперед-вверх, а потом вперед-вниз, по траектории, выпуклой вверх. Отталкивание «на взлет» и создает подобие невесомости. При хорошем отталкивании «на взлет» лыжник ощущает, как в фазах I и II трение скольжения уменьшается, лыжа скользит легче, быстрее, потому что давление веса тела на нее уменьшено. Кроме того, при правильном выполнении завершено отталкивания лыжник ощущает и толчок в тазобедренном суставе, и натяжение в подколенной ямке при быстром выпрямлении ноги в коленном суставе и усиленное давление носком стопы на лыжу. Все это хорошие показатели для технического самоконтроля, проверки правильности выполнения отталкивания.

Еще при подседании лыжник сгибанием опорной ноги и маховыми движениями руки и ноги получает стремительное движение вперед. Этому помогает усиленный нажим руки на палку. При подседании сильнейшие лыжники сгибают ногу в пределах до 20-22°. При отталкивании они выпрямляют её, пока есть опора, полностью или почти полностью.

К моменту отрыва лыжи от снега давление на снег падает до нуля. Голень к моменту отрыва лыжи наклонена к лыжне под углом $30-35^{\circ}$.

ОТТАЛКИВАНИЕ ПАЛКОЙ

Отталкивание палкой является важнейшим действием в продвижении лыжника вперед. Начинается оно с постановки палки на снег. Все отталкивание длится довольно долго – в фазах II, III, IV, а иногда, частично и в начале фазы У (). Поэтому целесообразнее ставить палку на снег подальше вперед, не сгибая слишком руку в локтевом суставе (до 165°), как бы «захватывая» пространство. Необходимо сразу же с момента постановки палки, включить руку в работу. В связи с этим сильнейшие лыжники ставят её на снег под углом около 70° , чтобы как бы «зацепиться» за снежную поверхность. Наконец, сильнейшие лыжники ставят палку на снег движением сверху вниз, энергично как бы пробивая снег, и сразу же сильно нажимают на неё вниз. В результате палка отчетливо сгибается, усилие же, приложенное к ней, несколько разгружает скользящую лыжу, уменьшает трение, помогает лыжнику выполнить главную задачу – увеличить скорость скольжения лыжи.

Нажимая на палку, лыжник выполняет первую часть отталкивания, направленную на ускорение скольжения. Сначала рука сгибается в локтевом суставе (иногда до 90°), а далее, когда рука еще впереди тела, начинается её разгибание. Если разгибание руки начинается позднее, то кисть проходит значительно выше колена. Тогда угол отталкивания получается недостаточно острый, и отталкивание палкой используется плохо. Для усиления отталкивания лыжник несколько наклоняет туловище вперед (на $5-7^{\circ}$) и сгибает его как при отталкивании палками в одновременном ходе. Ни поворачивать туловище, ни наклонять его в боковую сторону нельзя. Эти лишние движения уменьшают силу давления на палку.

Палка должна быть поставлена около крепления и недалеко от лыжни. Если палки ставят далеко от лыжни, а это хорошо заметно по следам от колец на снегу, то происходит разложение сил и полезная составляющая уменьшается. Да и лыжник отклоняет туловище в противоположную сторону, вызывает ненужные боковые раскачивания. Следует подчеркнуть, что сам по себе сильный нажим рукой и туловищем на палку еще не обеспечивает ускорения скольжения лыжи. Если мышцы голеностопного сустава слишком расслаблены, то скорее произойдет ранний перепад тела в голеностопном суставе. Такое преждевременное движение помешает выполнить завершающий толчок. Чтобы этого не произошло, надо создать жесткую передачу усилий с опорной палки на скользящую лыжу через тело лыжника. Для этого образуется жесткая система: рука – туловище – нога, передающая усилия на лыжу. Эта система замкнется и передаст усилия более успешно, если лыжник в начале фазы II еще заметным движением немного выдвинет стопу вперед. Как уже отмечалось выше, ускорение лыжи может дать прибавку скорости у сильнейших лыжников до $1,2-1,8$ м/сек дополнительно, от которой очень существенно зависит увеличение скорости хода.

Но функции отталкивания палкой этим не исчерпываются. Когда рука (кисть) окажется несколько впереди опорной ноги, лыжник усиливает нажим на палку до максимума. Это как бы служит сигналом для акцента энергичных махов сводной рукой и ногой. Особенно же это усилие именно теперь, в нужный момент, помогает перекату продвижению тела вперед. Кроме того, отталкивание палкой помогает отталкиванию ногой.

Наконец, существует еще завершающее движение кистью, которая к концу отталкивания находится в положении отведения (согнута в лучезапястном суставе в сторону большого пальца.). Энергичное приведение кисти при опоре на петлю дает быстрое смещение тела лыжника вперед еще на несколько сантиметров.

После завершения отталкивания рука с палкой остается вытянутой в прямую линию до начала выноса её вперед. Никакого «отбрасывания» палки назад, вверх ни

выпрямленной рукой, ни тем более, сгибающейся в локтевом суставе делать не следует – это лишние и вредные движения.

Продвижению лыжника вперед способствуют его маховые движения свободной ногой и рукой. Эти маховые движения представляют собой перемещение вперед значительных масс тела, составляющих почти 25% массы всего тела. Их активное отдаление от опоры есть уже само по себе своего рода отталкивание частей тела вперед от опоры. Однако, эти движения, кроме этого, связаны еще с отталкиванием ногой и рукой.

МАХ НОГОЙ

Мах ногой начинается пассивно где-то в начале II фазы скольжения (кадр 4-5). Наибольший акцент маха достигается к началу III фазы, когда акцентируется мах рукой и до максимума увеличивается нажим на палку (кадр 7-8). В начале фазы 1 свободного скольжения маховая нога после отрыва от опоры немного поднимается назад-вверх. Это движение выполняется произвольно, не стараясь поднимать ногу ни вверх, ни задерживать. Просто во время отталкивания лыжа стояла на месте неподвижно и не имела собственной скорости; когда же лыжа теряет опору, то движущееся вперед тело лыжника увлекает её вперед, и нога, вытягиваясь за тазом, несколько приподнимается над снегом (на 15-20 см). В течение почти всего свободного скольжения маховая нога продолжает подниматься назад-вверх.

В фазе II сначала она довольно пассивно опускается вперед и вниз под действием своей силы тяжести. Этому движению несколько помогают растянутые ранее мышцы-сгибатели бедра в тазобедренном суставе. Лыжник выносит лыжу вперед, слегка касаясь его лыжни, но ни в коем случае не переносит опору на лыжу. В начале этой фазы начинается пассивное ускорение маха ногой, но нужно еще не допускать выдвижение таза вперед.

В фазе III должна резко увеличиваться скорость маховой ноги. Если мах в это время делают вяло, то он будет запоздалым, выпад начнется несвоевременно, и последующее отталкивание будет медленнее, чем нужно. Маховую ногу выносят значительно выпрямленной, что обуславливает более высокую скорость движения лыжи. Когда мах делают ногой, согнутой более, чем надо, выполнение выпада запаздывает. Тогда и голень наклонится вперед в последующем скольжении (в фазе 1), а это увеличит давление носка ботинка на лыжу. Более того, стремясь провести согнутую ногу по воздуху подальше, многие лыжники допускают еще одну ошибку: делают слишком длинный выпад, ставят лыжу на снег ударом и резко загружают её. Все это также увеличивает трение при последующем скольжении. Поэтому надо требовать выносить маховую ногу вперед стопы, а не коленом, начиная мах движением таза.

В зависимости от быстроты маха выпад (продолжение маха уже после того, как маховая нога миновала опорную ногу) встречается в трех вариантах: своевременный выпад, опережающий и запаздывающий.

Своевременный выпад начинается сразу же в момент остановки скользящей лыжи. Скорость в этом случае в период отталкивания может достигать 10-13 м/сек.

Опережающий выпад: маховая нога в момент остановки лыжи толковой ноги уже впереди её, она закончит выпад, время отталкивания будет короче, и поэтому скорость в период отталкивания больше.

Запаздывающий выпад: маховая нога дольше выполняет выпад, следовательно, отталкивание будет дольше, и скорость меньше, все это снижает общую скорость скользящего шага.

Для лыжников высокой квалификации характерен маховый вынос ноги, который включает движение таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. Происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси, проходящий через позвонки поясничного отдела. Маховый вынос ноги выполняют мышцы,

поворачивающие таз в тазобедренном суставе опорной ноги. Все они при относительно небольшом растягивании значительно напрягаются, и их упругие силы вносят большой вклад в движение. Напрягаются также мышцы стенки живота и спины, помогающие скручиванию позвоночника. Происходит заметный поворот таза вокруг вертикальной оси, проходящей через позвонки поясничного отдела. Маховый вынос ноги выполняют мышцы, поворачивающие таз в тазобедренном суставе опорной ноги. Все они при относительно небольшом растягивании значительно напрягаются, и их упругие силы вносят большой вклад в движение. Напрягаются также мышцы стенки живота и спины, помогающие скручиванию позвоночника. Эти дополнительные мышечные группы намного ускорят выполнение маха ногой и влияют на повышение частоты шагов. Не менее важно, что такое движение не допускает «отставания» таза от выносимой маховой ноги. Происходит энергичный бросок туловища вперед. Этим самым ускоряется движение таза со всеми расположенными выше его частями тела вперед. Таким образом, усиленный мах ногой, выполняемый с участием поворота таза, уже представляет собой в определенном смысле отталкивание.

Ускоренный мах ногой сопровождается появлением значительных сил инерции ноги, направленных в сторону, противоположную ускорению. Они по звеньям тела передаются на мышцы толчковой ноги, загружают их напряжение, чем способствуют более быстрому и сильному «взрывному» отталкиванию ногой. Таким же способом влияет мах ногой на усиление нажима рукой на палку. Еще ранее, в фазе III, усилия, вызывающие мах ногой, способствуют затормаживанию скользящей лыжи, сокращению фазы III.

МАХ РУКОЙ

В строгом согласовании с махом ногой лыжники выполняют и мах рукой, выносящей палку вперед. Мах рукой начинается в начале фазы II с постановкой палки на снег (кадр 5). Рука при выносе почти полностью выпрямлена. Когда лыжник проводит её через отвесно положение, кисть проходит вблизи колена опорной ноги. Руки, совершая движения в противоположные стороны, как бы встречаясь, оказываются на одном уровне впереди опорной ноги. Здесь наступает акцент махового выноса руки, её наибольшая скорость. Он совпадает по времени с наибольшей скоростью маха ногой, связан с ним. Мах рукой, как и мах ногой, способствуют увеличению напряжения мышц ноги и руки, выполняющих отталкивание. Эти четыре движения – два маха и два отталкивания – выполняются как единое, целостное действие. Естественно, что маховые движения больше влияют на среднюю часть отталкивания палкой, когда сгибание и наклон туловища уже выполнили свою роль.

Обратимся теперь к результату активных действий, отталкиваний и махов – к скольжению на лыже. Оно продолжается все три фазы периода скольжения, вначале – свободное (фаза I), далее – ускоряемое (фаза – II) и в завершение – резко замедляемое (фаза-III).

В фазе I свободное скольжение всегда неизменно замедляется. Как следствие действия тормозящих сил (трение и незначительное сопротивление воздуха, а на подъемах действие и силы тяжести) при отсутствии движущих сил (нет отталкивания) замедляется скольжение на лыже. Задача заключается в том, чтобы уменьшить это замедление до минимума. Сильнейшие лыжники для этого несколько ограничивают длину выпада, ставят лыжу на снег, хотя и стремительным движением (вперед), но мягко (вниз). Последующая загрузка весом тела длится быстро, но очень плавно, постепенно. Для этого лыжник в конце выпада ставит ногу, загружая её сначала с пятки и так, чтобы голень была под прямым углом к лыжне. Наклон голени назад задерживает тело сзади стопы опорной ноги. Наклон же голени вперед приводит к усилению давления носком ботинка на лыжу. И то, и другое отклонение голени от прямого угла нерационально.

Как уже рассматривалось выше (при анализе фазы I), все движения с ускорением частей тела, направленным вверх, должны быть исключены. Бедро опорной ноги наклонено к горизонту под углом около 50° , а туловище – в среднем около 45° (от 41 даже

до 58°). После законченного отталкивания ногой могут последовать замедляющие, затухающие движения вверх и бедра и туловища; опорная нога пассивно, без усилия, выпрямляется. Это продолжение движений по инерции, которые не увеличивают давление лыжни на снег, а даже в принципе, могут его уменьшать.

Во II фазе скольжения лыжник выполняет сильный нажим на палку рукой с наклоном и сгибанием туловища (последний может быть в пределах до 17° лучше всего, если происходит ускорение скольжения).

В фазе III наклон туловища, помогающий нажиму на палку при начале ускорения маховых движений, незначительно увеличивается. Опорная нога в течение фазы II постепенно выпрямляется до максимума (угол в коленном суставе до 165°). В фазе III, выполняя подседание, она сгибается более или менее значительно (в пределах до 20° и более). Активное ускорение лыжи с помощью нажима на палку сопровождается легким выдвиганием стопы вперед. Подседание же на опорной ноге происходит с движением стопы относительно назад. Иначе говоря, в III фазе происходит стремительное движение таза (а также всех опирающихся на него частей тела – иначе говоря, всего тела, кроме опорной ноги) вперед и вниз (кадр 8-9).

Чтобы успешно выполнить это движение в фазе III, осуществить перекат тела над опорой, придать дополнительную скорость телу, когда опорная нога останавливается, следует создать предварительные условия. Нельзя рано (еще в фазе I) выдвигать стопу вперед. В фазе II тело поднимается вверх при выпрямлении опорной ноги. Расположение таза над стопой к началу фазы III должно обеспечить эффективный бросок тела вперед от останавливающейся лыжи.

Не раз уже выше, что фаза III – это процесс остановки лыжи и подготовка к оттягиванию. Потеря скорости целесообразна более быстрая, при хорошей опоре на палку, помогающей одновременному броску тела вперед.

ЗАДАЧИ ДВИЖЕНИЙ ЛЫЖНИКА

После того как рассмотрен состав системы движений (фазы и действия) и их структура (их взаимные влияния), можно перейти к уточнению современных требований к совершенной технике. Главным критерием, по которому определяются эти требования, служит изменение скорости по фазам скользящего шага в результате выполняемых действий. Требования устанавливаются и формируются в зависимости от задач движений – элементов скользящего шага.

Задачи техники можно разделить на общие и частные.

Общие задачи:

1. Естественность движений – должны быть устранены все преувеличенные положения и движения (низкая посадка, повороты и боковые наклоны туловища, мах сильно согнутой ногой и т.д.); ход должен быть «удобным» естественным, без лишних движений;
2. Легкость движений (не скованность) – все мышцы необязанные участвовать в движениях расслаблены; работающие же мышцы напрягаются строго в свое время, не дольше;
3. Развитие равновесия и точной координации движений, обеспечивающих устойчивость структуры движений, при различных сбивающих изменениях лыжни и случайных вариациях движений.
4. Более высокая посадка, которая обеспечивает меньшую нагрузку мышц поддержанием тела.

В целом, для современного хода характерны внешняя легкость и стремительность движений при высокой частоте шагов, сильные и быстрые отталкивания лыжами, сильные и продолжительные отталкивания палками.

В каждой из фаз для решения самой общей задачи повышения скорости скользящего шага ставятся частные:

Фаза I – возможно меньше терять скорость скольжения, а также длину шага; не допускать резкой загрузки и усиления давления на лыжу; использовать облегчение (отталкивание лыжей «на взлет»).

Фаза II – нажимом на палку увеличить скорость скольжения лыжи; своевременно начать мах ногой;

Фаза III – быстро останавливать лыжу; подготавливаться и слитно переходить к отталкиванию (подседание, мах рукой и ногой).

Фаза IV – увеличивать скорость продвижения тела (таза) с помощью маха рукой и ногой, подготавливаться к завершению отталкивания ногой.

Фаза V – завершать отталкивание ногой, вдоль оси тела («на взлет») своевременно заканчивать оптимальный выпад; плавно заканчивать перенос веса тела.

Более сжато основные задачи по фазам будут выглядеть так:

I – не терять скорости скольжения;

II – увеличить скорость скольжения и мах ногой;

III – усилить махи рукой и ногой;

IV – ускорить продвижение тела вперед;

V – обеспечить наибольшую скорость последующего скольжения.

Требования к технике включают в себя задачи, которые надо выполнить, и описание действий, которые обеспечивают выполнение задач. Повышение скорости скользящего шага осуществляется по двум путям: 1 – улучшение скольжения и 2 – увеличение ускорений. Иначе говоря, надо снизить действие тормозящих сил и повысить мощность движущих.

Улучшение скольжения можно представить как результат тех действий, которые надо выполнить, и устранение тех ошибок, которые нельзя делать. К последним относятся: загрузка лыжи при её постановке в начале фазы I («ударом») и прижатие лыжи к снегу (перегрузка) в течение этой фазы движениями с ускорением, направленными от опоры. Этих ошибок, увеличивающих трение, допускать нельзя. Платный перенос веса с постепенной загрузкой пятки опорной ноги более, чем носка, предупреждает возможное увеличение трения.

Улучшение скольжения нужно достичь, уменьшая силу трения двумя способами:

а) завершенным отталкиванием ногой «на взлет»;

б) усиленным нажимом палки вниз (начало фазы II), несколько разгружающим скользящую лыжу.

Теперь перечислим способы увеличения ускорений. Это прежде всего, отталкивание лыжей и палкой. В отталкивании лыжей эффект достигается рядом конкретных требований:

1 – с остановкой лыжей (начало фазы IV) разгибать ногу в тазобедренном суставе;

2 – для подготовки отталкивания ногой в коленном суставе произвести достаточно глубокое и быстрое подседание;

3 – для подготовки отталкивания стопой возможно дольше задерживать пятку стопы толчковой ноги низко над лыжей (фаза IV и начало V фазы);

4 – прижимать лыжу носком стопы толчковой ноги вниз (фаза IVV), избегая попыток давить на лыжу толчком назад;

5 – при выпрямлении ноги к концу V, направляя отталкивание вдоль оси тела, сделать резкое движение коленом назад;

6 – при отталкивании ногой начинать движение туловища вверх (подъем его и разгибание) только в фазе V;

7 – акцентировать во время отталкивания ногой маховые движения рукой и ногой.

В отталкивании палкой:

1 – ставить палку подальше вперед («захват») наклоненной, примерно, на 70° («зацеп»), сильным движением слегка согнутой руки сверху вниз и немного назад («нажим»);

2 – совместным движением руки и туловища усиливать давление на палку для ускорения скольжения лыжи;

3- для передачи усилий с палки на скользящую лыжу напрячь мышцы, чтобы создать жесткую систему передачи: рука –туловище – нога;

4 – сделать небольшое движение стопы вперед, предупреждающее преждевременный пережат;

5 – особенно акцентировать нажим на палку в момент наибольших ускорений махов рукой и ногой и броска тела (тала) вперед;

6 – завершить отталкивание палкой движением кисти с опорой на петлю.

В маховом выносе ноги:

1 – начинать постепенно мах ногой еще в фазе II;

2 – выполнять мах более выпрямленной ногой, движением стопы вперед;

3 – энергично ускорить мах в фазе III совместно с махом рукой;

4 - к началу фазы IV подвести маховую ногу на уровень опорной ноги или выдвинуть вперед от нее на 5-10 см;

5 – завершить выпад одновременно с завершением выпрямления толчковой ноги, загружая маховую ногу с пятки;

6 – длину выпада делать ни большой, ни малой (для мужчин 90-100 см).

В маховом выносе руки:

1 – начинать мах рукой с начала фазы II;

2 – выполнить мах почти полностью выпрямленной рукой;

3 – энергично ускорить мах в фазе III одновременно с усилием нажима на палку и ускорением маха ногой;

4 – не акцентировать подъема руки вверх;

5 – поднимать руку при выносе примерно до уровня подбородка.

Таковы в сжатом изложении современные требования к совершенной технике скользящего шага. Они не сложны и после объяснений понятны. Но только отчетливое понимание требований позволит использовать их преимущества.

Бездумное копирование стандарта, без глубокого понимания смысла и назначения каждого элемента, не дает возможности основательно повысить скорость и экономичность хода.

Одновременный бесшажный ход

На равнинных участках с отличным скольжением и хорошими условиями для отталкивания палками применяются одновременные ходы – бесшажный и одношажный.

Одновременный бесшажный ход состоит из скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания обеими палками.

В цикле хода различают две фазы:

Фаза 1А – свободное скольжение на двух лыжах. Начинается в момент окончания отталкивания палками и заканчивается в момент постановки палок на снег после их выноса. В момент отрыва палок от снега руки и палки вытянуты в одну линию, туловище наклонено вперед до горизонтального положения (плечевые суставы на одном уровне с тазобедренными), ноги слегка согнуты в коленных суставах (около 160°), отклонены назад (до 70°), опора на каблуки ботинок. Скользя на двух лыжах, распределяя на них вес тела равномерно, лыжник сначала поднимает по инерции расслабленные руки вверх, но не выше спины. Далее начинает движение выпрямленными руками вниз-вперед-вверх, в то же время плавно уменьшая наклон туловища (до $50-60^{\circ}$). Руки поднимаются вперед кистями не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища в тазобедренных суставах (наклон туловища до 40°) сильным ударом палки втыкаются в снег.

Подцель фазы 1А – меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию палками.

Задачи: 1- не увеличивать давление на лыжи;

2 – не затягивать скольжения;

3 – обеспечить эффективное отталкивание палками.

Требования: 1 – не отбрасывать резко вверх руки после отталкивания палками;

2 – плавно поднимать туловище и выносить вперед и вверх выпрямленные руки;

3 – рассчитать момент постановки палок, когда скорость только начинает заметно снижаться;

4 – энергично выполнить удар при втыкании палок в снег;

5 – напрячь мышцы рук и туловища (блокирование суставов, чтобы не допустить амортизации в суставах и потерь энергии при этом);

6 – найти оптимальный размах всех движений в соответствии с условиями скольжения (уклон, смазка лыж).

Фаза II А – одновременное отталкивание палками начинается с постановки палок в снег ударом и заканчивается в момент отрыва палок от снега. Сначала движением туловища вниз (на вал), а потом присоединив к нему разгибание рук в плечевых суставах и сохраняя жесткую передачу, усилить нажим на палки.

Когда кисти рук до ног, а туловище до горизонтального положения, акцентируя нажим на палки, выпрямить руки в прямую линию. В течение отталкивания обе ноги, не изменяя углов в коленных суставах, отклоняются назад (до 70°) к лыжне.

Подцель фазы II А – увеличить скорость скольжения.

Задачи: 1 – эффективно использовать сильные группы мышц туловища для усиления отталкивания палками;

2 – не допускать потерь энергии при отталкивании.

Требования:

1 – сначала включить более мощные мышцы туловища, а менее сильные мышцы рук – позже;

2 – выдвинуть стопы вперед, чтобы не допустить переката, передать усилие на мышцы;

3 – напрягать при отталкивании мышцы рук, туловища, ног (жесткая передача), чтобы не допустить амортизации и потерь энергии;

4 – палки при отталкивании не отклонять в сторону, чтобы избежать бесполезного поперечного отталкивания.

Для одновременного отталкивания палками характерно блокирование суставов, кисти в лучезапястных суставах немного согнуты, локтевые суставы слегка согнуты, плечи несколько отведены в стороны в плечевых суставах, таз выведен вперед с уменьшением его наклона, живот втянут, а спина (в поясничном отделе) слегка согнута (округлена). Ни в коем случае недопустимо сгибание ног в коленных суставах при отталкивании («приседание»), так как при этом усилия передаются на лыжу ослабленно.

Так как условия скольжения и уклоны могут быть разнообразными, невозможно привести примерную длину и длительность цикла; скорость может достигать 7-9 м/сек.

Одновременный одношажный ход.

Применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.

Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей.

В ходе цикла различают шесть фаз.

Фаза IА – свободное скольжение на двух лыжах до подседания. Начинается с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания будущей толчковой ноги в коленном суставе. Лыжник, продолжая скользить по инерции, выпрямляется и начинает вынос палок.

Подцель фазы IА – подготовиться к подседанию

Задачи: 1 – перераспределить опору на лыжах;

2 – начать вынос палок;

Требования:

1 – разгрузить маховую ногу, постепенно перенося опору на носок стопы толчковой ноги и выпрямлять её в коленном суставе до 170^0 .

2 – плавным движением начать вынос палок вперед выпрямленными руками, одновременно выпрямляя тело в тазобедренных суставах.

Фаза II – скольжение с подседанием. Начинается в момент сгибания опорной ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки лыжи. Лыжник, скользя по инерции, продолжает вынос палок и начинает подседание на опорной (толчковой) ноге.

Подцель фазы III – ускорить пережат.

Задачи: 1 – ускорить подседание, используя вес тела;

2 – начать мах свободной ногой;

3 – быстрее остановить лыжу

Требования: 1 – движением голени опорной ноги (колени вниз) начать подседание;

2 – увеличить наклон бедра опорной ноги вперед (не допуская приседания);

3 – усилить мах ногой поворотом таза вперед;

4 – продолжить вынос палок.

Фаза IV – выпад с подседанием. Начинается с остановки лыжи и заканчивается началом выпрямления ноги в коленном суставе. Лыжник, завершая подседание, увеличивает скорость выпада, постепенно перенося опору на лыжу, начавшую скользить по снегу.

Подцель фазы IV – ускорить выпад.

Задачи: 1 – обеспечить максимальную скорость выпада;

2 – завершить подседание;

Требования: 1 – начать выпад не позже момента остановки лыжи;

2 – усилить активный пережат разгибанием бедра в тазобедренном суставе;

3 – резко остановить подседание, чтобы сразу начать выпрямление ноги;

4 – задержать каблук над лыжей пониже, перенося давление на носок стопы;

5 – продолжать вынос палок (в зависимости от варианта хода).

Фаза V – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Начинается с момента начала разгибания коленного сустава и заканчивается отрывом толчковой ноги от снега.

Подцель фазы V – ускорить активный взлет.

Задачи: 1 – обеспечить возможность более высокую скорость лыжи к концу выпада.

2 – направить движение отталкивания «на взлет» и завершить отталкивание лыжей.

Требования: 1 – делать оптимальный выпад, чтобы уменьшить торможение маховой ноги мышцами –антагонистами;

2 – плавно загрузить выдвигаемую лыжу давлением на пятку опорной ноги;

3 – давление на носок стопы опорной ноги направлять вниз;

4 – в начале фазы продолжать «подседание» в голеностопном суставе, затем резко оттолкнуться стопой;

5 – направлять усилия толчковой ноги « в таз», вдоль оси туловища;

6 – выпрямить к концу отталкивания ногу и туловище в одну линию, продолжая вынос палок.

Фаза 1 – свободное скольжение (одноопорное) начинается в момент отрыва лыжи после отталкивания ею от снега и заканчивается постановкой обеих палок на снег. В свободном скольжении лыжник энергично наклоняет туловище (до 40^0) и сильным ударом втыкает палки в снег.

Подцель фазы 1 – меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию палками.

Задачи: 1 – уменьшить трение лыж по снегу;

2 – не затягивать время скольжения;

3 – предупредить потери энергии к моменту постановки палок.

Требования: 1 - ускоренным движением туловища вниз несколько разгрузить опорную ногу;

2 – своевременно, не допуская заметной потери скорости, воткнуть палки в снег;

3 – обеспечить жесткость системы: руки – туловище – лыжи;

4 – поставить палки с наклоном вперед, не допуская поперечных отклонений.

Фаза II А – отталкивание двумя палками одновременно. Начинается с момента втыкания палок в снег и заканчивается отрывом их от снега. Во время отталкивания лыжник скользит на обеих лыжах, стремясь энергичным нажимом на палки увеличить скорость скольжения.

Подцель фазы II А – увеличить скорость скольжения.

Задачи: 1 – использовать мощные мышцы туловища для отталкивания палками;

2 – обеспечить жесткую передачу усилия с палок на лыжах;

3 – частично разгрузить скользящие лыжи от веса тела.

Требования: 1 – начать нажим движением туловища, наклоняя при этом палки и постепенно добавляя движения рук в плечевых суставах;

2 – после прекращения наклона (навала) туловища закончить отталкивание движением рук до положения рук и палок в одну линию, не допуская поперечных отклонений.

3 – выдвинуть несколько вперед одну лыжу, перенося опору на каблук ботинка; вторая лыжа немного сзади;

4 – сохраняя жесткую передачу усилий, не допускать сгибания в коленных суставах.

При одинаковом фазовом составе основной и затяжной варианты одновременного одношажного хода имеют заметные различия. В затяжном варианте палки выносятся кольцами вперед еще до остановки лыжи и подседания. В основном варианте вынос палок и выпад делаются одновременно.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ПОДЪЕМАХ

В лыжных гонках подъемы преодолеваются скользящим, беговым и ступающим шагом. Крайне редко на крутых участках, а также при неудачной смазке или слабой физической подготовке спортсмена применяются способы подъемов «елочкой» и «полуелочкой».

Подъем скользящим, беговым и ступающим шагом применяется, когда существенно уменьшаются длина и скорость скольжения. Последние зависят не только от крутизны склона, но и от условий трения, физической и технической подготовленности лыжника и его работоспособности в настоящее время. При благоприятных условиях даже на склонах до 5° можно и нужно идти с соревновательной скоростью попеременным ходом. Но при резко уменьшенной длине и скорости скольжения даже на совсем некрутых склонах приходится применять способы подъемов.

Во всех способах подъемов нет ни свободного скольжения, ни фазы скольжения с выпрямлением ноги.

Подъем скользящим шагом

Фаза II А – скольжение с доталкиванием палкой. Начинается в момент отрыва лыжи толчковой ноги от снега. Лыжник значительно выдвигает вперед стопу опорной ноги () и продолжает отталкиваться палкой, не давая телу отстать от опоры.

Фаза III – скольжение с подседанием на опорной ноги и заканчивается в момент остановки скользящей лыжи. В начале этой фазы лыжник начинает отталкивание разноименной палкой. Допустимы разрывы во времени между опорой на палки и совпадением на них не более 0,03 сек.

Фазы IV А – подседание до выпада при стоянии лыжи.

Неизбежна при всех способах подъемов, так как из-за укороченного скольжения невозможно суметь начать выпад к моменту остановки лыжи. При быстром махе возможно появление фазы IY – выпада во время завершения подседания, что говорит о хорошем махе ногой.

Фаза Y – отталкивание с выпрямлением ноги.

Подъем беговым шагом

Применяется на средних и крутых склонах, а также на более отлогих при плохом скольжении. Он характерен сокращением времени периода скольжения. Лыжник, сокращая скольжение, может временами переходить в бег (с полетом).

Фаза II A – скольжение с доталкиванием палкой («скользящий полет») – единственная фаза со скольжением. Именно перед ней возможно включение полета, как в беге. Лыжник старается не терять скорости скольжения лыжи, доталкиваясь одновременной палкой.

Фаза IY Ф – подседание до выпада.

Начинается с остановки лыжи. Основная задача быстрее сделать достаточное подседание, ускорить пережат и подготовиться к отталкиванию ногой в фазе Y. Рука и нога при махе согнуты, что позволяет ускорить движения. Однако, необходимость поднимать себя в каждом шаге на более значительную высоту не позволяет значительно ни удлинить, ни участить шаги.

При недостаточно быстром махе ногой выпрямление толчковой ноги начинается еще до начала выпада (фаза Y A и лишь потом фаза Y).

В целом подъем беговым шагом похож на бег на полусогнутых ногах с использованием многих особенностей попеременного двухшажного хода и подъема скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом

Применяется на самых крутых склонах, когда скольжение уже невозможно или нецелесообразно. Лыжник передвигается быстрыми шагами, отталкиваясь преимущественно стопами.

Фаза Y A – выпрямление опорной ноги до выпада.

Начинается в момент отрыва толчковой лыжи от лыжни и разгибания второй ноги в коленном суставе и заканчивается, когда стопа (крепление лыжи) маховой ноги поравняется с опорной. На протяжении этой фазы ведущим является отталкивание палкой, помогающее выпрямить опорную ногу.

Фаза Y – выпад с отталкиванием прямой ногой.

Завершается отталкиванием в тазобедренном суставе и, отчасти, в голеностопном, поскольку в коленном суставе толчковая нога уже выпрямлена. Ведущее движение в этой фазе – быстрый выпад.

Фаза YI – отталкивание стопой после выпада. Обеспечивает ускоренный перепад, завершающийся выпрямлением толчковой ноги в голеностопном суставе.

Лекция 3

Тема 3.1. Теория и методика развития физических качеств в ИВС (4 часа)

План

1. Физическая подготовка в ИВС
2. Развитие выносливости
3. Общая характеристика нагрузок
4. Зоны энергообеспечения в тренировочном процессе

По мере развития ориентирования как вида спорта на первый план стали выдвигаться требования к физической подготовленности. Современные подробные и точные карты, неукоснительное соблюдение принципов спортивной справедливости при планировании трасс, а также появление новых дисциплин, в частности, паркового ориентирования,

привели к тому, что физические возможности стали играть решающую роль в достижении высоких результатов. Современный спортсмен – это, прежде всего, атлет, не уступающий по основным физиологическим показателям представителям мировой элиты в других видах спорта группы выносливости.

Сущность процесса спортивной тренировки состоит в развитии двигательных способностей на уровне, определяемом его спортивной специализацией. К основным формам двигательных способностей человека принято относить двигательную выносливость, силовые и координационные способности, а также моторную оперативность (то есть быстроту отдельных движений). Исходя из природы ориентирования как вида спорта, следует отметить, что двигательная выносливость является основной формой двигательных способностей человека, определяющим результатом в ориентировании. Это связано относительно большой продолжительностью специфической для ориентирования физической нагрузки и ее сравнительно высокой интенсивностью. Развитию выносливости посвящена большая часть тренировочных программ в тренировке ориентировщика, поэтому правильное планирование тренировки выносливости и контроль над ее развитием играет решающую роль в обеспечении максимальной эффективности тренировочного процесса.

На следующем по значимости месте стоит развитие силовых способностей ориентировщика. Бег по пересеченной местности носит ярко выраженный силовой характер. При преодолении подъемов, крутых спусков, заболоченных участков, буреломов, участков каменистого или песчаного грунта, во время прыжков через канавы и другие препятствия мышцы ног развивают значительно большие усилия, чем при беге по дорожке с твердым покрытием. Недостаточное развитие силовых способностей во всех их проявлениях (максимальное усилие, взрывная или динамическая сила, а также статическая активность мышц) способно оказать негативное влияние на рост спортивного мастерства ориентировщика. Координационные способности также важны для ориентировщика с точки зрения совершенствования техники передвижения по местности. Умение быстро преодолевать трудные для бега участки, естественные препятствия, крутые подъемы и спуски определяется не только уровнем развития выносливости и силы, но в значительной степени и хорошей координацией движений. Совершенная и экономичная техника бега позволяет затрачивать при передвижении меньше энергии, и поэтому координационные способности напрямую связаны с проявлением основной для ориентировщика формы двигательных способностей, а именно, выносливости.

Наименьший удельный вес в структуре физической подготовленности ориентировщика занимает моторная оперативность (или «быстрота», как было принято определять это физическое качество ранее). Эта форма двигательных способностей во многом предопределена генетически. Недостаточно высокий уровень моторной оперативности практически исключает возможность достижения высоких результатов в спринтерских дисциплинах таких видов спорта, как легкая атлетика, конькобежный и велосипедный спорт, плавание, но для ориентировщика не является преградой на пути достижения высоких результатов.

1. Развитие выносливости.

Двигательная выносливость определяется как способность к продолжительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности. Соревновательная деятельность в ориентировании длится от 15 до 120 минут (иногда более), поэтому высокий уровень развития выносливости является определяющим для достижения высоких результатов. Выносливость развивается только с помощью тренировки, ее нельзя достичь с помощью морально-волевых качеств. Умение «терпеть» на дистанции может дополнить высокий уровень физиологических показателей, но не может заменить их. Так как физическая нагрузка в ориентировании отличается большой продолжительностью, то и для развития выносливости применяются продолжительные физические нагрузки различной интенсивности. Для того, чтобы

правильно построить тренировочный процесс, определить необходимую продолжительность и интенсивность тренировочных нагрузок, а также оптимальный порядок их чередования, необходимо разобраться с теми процессами, которые происходят в организме при выполнении продолжительной работы.

1.1. Общая характеристика нагрузок различной интенсивности.

Постоянные мышечные сокращения требуют энергии. Превращение энергии в работающих мышцах – это сложный физико-химический процесс, и мы не будем вдаваться во все его подробности, а лишь коротко опишем самую его суть. Источниками энергии в нашем организме служат питательные вещества (их еще называют энергетическими субстратами), которые разделяются на три основные группы – белки, жиры и углеводы. Белки – это, прежде всего, «строительный материал», и в качестве источника энергии используются лишь при недостатке других источников энергии. Жиры используются в качестве энергоносителей лишь при нагрузках относительно невысокой интенсивности, а также во время восстановления после нагрузки. Углеводы же являются основным источником энергии при нагрузках высокой интенсивности, в том числе и на соревновательном уровне. Расщепление жиров может происходить только с участием кислорода (это так называемый аэробный путь энергообеспечения). Углеводы на начальной стадии расщепляются без участия кислорода, то есть анаэробным путем (этот процесс называется гликолизом). При этом образуется промежуточный продукт окисления – молочная кислота: $C_6H_{12}O_6 = 2C_3H_6O_3$

Такой путь энергообеспечения называется анаэробным (то есть происходящим без участия кислорода воздуха) и происходит он в так называемых мышечных волокнах гликолитического типа.

Сразу же оговоримся, что мы приводим здесь сильно упрощенную схему энергообеспечения, более-менее доступную для понимания людям без специального образования. На самом деле процессы энергообеспечения значительно сложнее, чем это можно описать в популярном издании. В дальнейшем молочная кислота расщепляется аэробным путем до конечных продуктов – воды и углекислого газа, при этом последний выводится из организма через легкие. Однако, любой химический процесс протекает с ограниченной скоростью, поэтому при нагрузках высокой интенсивности скорость образования молочной кислоты может превышать скорость ее расщепления, что приводит к ее накоплению в мышцах. Как любая другая кислота, молочная кислота диссоциирует на ионы водорода и кислотного остатка (лактата). Повышение концентрации водородных ионов в мышцах крови приводит к их «закислению», что, в свою очередь, негативно сказывается на всех процессах химического превращения в работающих мышцах (в первую очередь, происходящих с участием кислорода), вызывает болевые ощущения и в конечном итоге ведет к непроизвольному (или произвольному) отказу от дальнейшего выполнения работы. Неправильно считать, что причиной накопления молочной кислоты при интенсивных нагрузках является недостаток кислорода. Дыхательным путем в легкие кислород поступает в избытке, с помощью гемоглобина в кровь поступает также вполне достаточное количество кислорода (при этом чем выше уровень гемоглобина, тем большая концентрация кислорода в крови достигается), однако на клеточном уровне в сокращающихся мышцах процессы протекают с ограниченной скоростью, и одной из задач тренировки выносливости является как раз повышение эффективности этих процессов.

При тренировочных нагрузках различной продолжительности и интенсивности в организме происходят различные процессы. Поскольку процессы аэробного энергообеспечения полностью развертываются только после 3–4 минут работы с постоянной интенсивностью, мы рассмотрим воздействие на организм длительных нагрузок при беге с различной скоростью. По характеру воздействия нагрузок при тренировке выносливости их можно разделить на следующие зоны, которые принято называть зонами интенсивности.

1.1.1. Зона аэробного энергообеспечения. Аэробный порог.

При беге с небольшой скоростью работающие мышцы обеспечиваются энергией в чисто аэробном режиме. В энергетических «подстанциях» мышечных волокон, так называемых митохондриях, происходят процессы окисления энергетических субстратов, прежде всего продуктов распада жиров (жирных кислот и глицерина), поскольку при физической нагрузке невысокой интенсивности в работе участвуют в основном так называемые оксидативные мышечные волокна, которые богаты митохондриями и способны преобразовывать энергетические субстраты в энергию мышечного сокращения чисто аэробным путем. При окислении жирных кислот на единицу массы вещества выделяется значительно больше энергии, чем при окислении углеводов (например, глюкозы), поэтому мышцы работают в оптимальном с точки зрения биоэнергетики путем. Чтобы лучше понять дальнейшие рассуждения, напишем конечное уравнение реакции окисления жирных кислот (возьмем для примера одну из них – стеариновую): $C_{17}H_{35}OH + 26O_2 = 17CO_2 + 18H_2O$

Отсюда видно, что на 26 молекул кислорода, потребляемых в процессе окисления, образуется (и выделяется через легкие) 17 молекул углекислого газа. Соотношение между выделяемым углекислым газом и потребляемым кислородом называется дыхательным коэффициентом (RQ – respiratory quotient). В данном случае он составляет 17/26 или примерно 0,68. В среднем при окислении жиров, в состав которых входят также глицерин ($C_3H_8O_3$) и другие жирные кислоты, незначительно отличающиеся по соотношению между атомами углерода и кислорода от стеариновой, дыхательный коэффициент составляет около 0,7. При окислении углеводов, например, глюкозы, дыхательный коэффициент равен единице, так как на 6 молекул кислорода выделяется 6 молекул углекислого газа: $C_6H_{12}O_6 + 6O_2 = 6CO_2 + 6H_2O$

В лабораторных условиях при беге по тротуару проводится анализ выдыхаемого воздуха. Содержание кислорода во вдыхаемом воздухе постоянно и составляет около 21%. Естественно, что в выдыхаемом воздухе оно уменьшается и составляет, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и интенсивности физической нагрузки, от 14 до 19 процентов. Разность между содержанием кислорода во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе называется процентом поглощения кислорода и составляет от 2 до 7 процентов. Содержание углекислого газа во вдыхаемом воздухе незначительно (доли процента), и его можно считать равным нулю.

В выдыхаемом воздухе его содержится от 2 до 5 процентов. Анализ выдыхаемого воздуха (наряду с измерением объема вдыхаемого воздуха) при выполнении физической нагрузки дает важные с точки зрения физиологии спортсмена результаты и позволяет вычислять значения его индивидуальных физиологических показателей. Вернемся к нагрузкам в зоне аэробного обеспечения. При росте интенсивности нагрузки увеличивается количество потребляемого кислорода (оно измеряется в миллилитрах в минуту на единицу массы тела), растет и процент потребляемого кислорода. Содержание лактата в крови увеличивается, поскольку мышцы работают в чисто аэробном режиме и не выбрасывают лактат в кровь. Напротив, если покажем-то причинам содержание лактата в крови было повышено (например, вследствие недовосстановления после предыдущей тренировки или в результате предшествующего ускорения), то при беге в чисто аэробной зоне оно приходит в норму, которая составляет около 2 ммоль/л.

Верхней границей зоны аэробного энергообеспечения является «аэробный порог» (сокращенно АП). Аэробный порог — это максимальный уровень интенсивности нагрузки, при котором мышцы работают в чисто аэробном режиме. Состояние организма на уровне АП при выполнении беговой нагрузки характеризуется следующими показателями:

1. ЧСС находится примерно на уровне 75% от максимальной, то есть, если индивидуальный максимум ЧСС составляет 200 ударов в минуту, то ЧСС АП составит около 150 ударов в минуту.

2. Процент потребляемого кислорода достигает максимума и составляет, в зависимости от врожденных или приобретенных в процессе тренировки свойств мышечных волокон, от 4 до 7 процентов.

3. Ударный объем сердца (то есть выброс крови за одно сокращение) достигает максимума и при дальнейшем росте ЧСС уже не увеличивается. Усиление кровотока в дальнейшем достигается только за счет увеличения ЧСС.

4. Потребление кислорода составляет от 50 до 60 процентов от МПК (максимального потребления кислорода).

5. Концентрация лактата в крови составляет около 2 ммоль/л (от 1 до 3), при этом не наблюдается ее роста в ходе выполнения нагрузки.

6. Если концентрация лактата в крови была повышенной, то происходит ее снижение, причем скорость устранения лактата из крови достигает наибольших значений как раз при выполнении нагрузки на уровне АП.

7. Значение дыхательного коэффициента составляет от 0,7 до 0,9 в зависимости от индивидуальных особенностей организма, прежде всего от соотношения оксидативных и гликолитических волокон в мышцах, а также в зависимости от соотношения расщепляемых жиров и углеводов.

8. В качестве энергетических субстратов выступают, прежде всего, жиры, расщепление углеводов также активизируется, но не достигает максимального уровня.

9. Сто процентов энергии выделяется за счет процессов аэробного энергообеспечения.

1.1.2. Зона смешанного энергообеспечения в режиме устойчивого состояния. Анаэробный порог.

Что происходит в организме, когда интенсивность нагрузки начинает превышать уровень аэробного порога? К работе начинают подключаться гликолитические мышечные волокна, что приводит к увеличению содержания лактата в работающих мышцах. Лактат начинает поступать в кровь, его концентрация увеличивается, однако, если интенсивность бега остается постоянной, то концентрация лактата в крови также не возрастает выше некоторого уровня, определяемого как раз интенсивностью нагрузки. Проще говоря, если для спортсмена бег со скоростью 5 мин/км является нагрузкой на уровне АП (содержание лактата в крови – 2 ммоль/л), то при беге со скоростью 4 мин 30 с/км концентрация лактата может достичь 3 ммоль/л, но больше расти не будет. Это происходит потому, что кроме мышц, несущих основную нагрузку, в организме есть и менее загруженные при беге мышцы, например, мышцы рук и туловища, которые, сокращаясь с малой интенсивностью, работают в чисто аэробном режиме и способны «забирать» лактат из крови и перерабатывать его до конечных продуктов – воды и углекислого газа. Таким же свойством обладает и сердечная мышца, богатая митохондриями и работающая в чисто аэробном режиме. Расщепление лактата происходит также и в печени. В результате этих процессов концентрация лактата в крови стабилизируется на уровне от 2 до 4 ммоль/л. Стабильными, хотя и на более высоком уровне, остаются и остальные физиологические показатели, такие как ЧСС, потребление кислорода, дыхательный коэффициент. Состояние, при котором основные физиологические показатели не меняются при выполнении длительной физической нагрузки постоянной интенсивности, называется устойчивым состоянием организма. В пределах данной зоны интенсивности устойчивое состояние достигается на том или ином уровне интенсивности нагрузки, до тех пор пока не достигнут ее верхний предел – так называемый анаэробный порог (АП). Анаэробный порог – максимально возможный уровень устойчивого состояния, характеризуется следующими показателями: 1. ЧСС находится примерно на уровне 90% от максимальной, то есть, если индивидуальный максимум ЧСС составляет 200 ударов в минуту, то ЧСС АП составит около 180 ударов в минуту. 2. Процент потребляемого кислорода снижается и составляет от 3 до 5 процентов. 3. Ударный объем сердца сохраняется на максимальном уровне. 4. Потребление кислорода составляет от 75 до 95 процентов от

МПК. 5. Концентрация лактата в крови составляет около 4 ммоль/л (от 2 до 5), при этом не наблюдается ее роста в ходе выполнения нагрузки. 6. Значение дыхательного коэффициента составляет от 0,9 до 1,0. 7. В качестве энергетических субстратов выступают, прежде всего, углеводы, скорость реакций расщепления жиров постепенно снижается. 8. Анаэробные механизмы вносят небольшой вклад в процесс энергообеспечения, который на уровне организма в целом остается на 100% аэробным. Процесс гликолиза, который начинается в интенсивно работающих мышцах, завершается утилизацией лактата в других мышцах и органах.

1.1.3. Зона смешанного энергообеспечения. Максимальное потребление кислорода.

Если уровень интенсивности нагрузки превышает уровень АНП, то организм перестает справляться с поступающим из интенсивно работающих мышц лактатом, и его концентрация в крови начинает постепенно повышаться. В конечном итоге это приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса, повышению концентрации водородных ионов в крови и работающих мышцах, что, во-первых, негативно сказывается на процессах аэробного энергообеспечения, а во-вторых, вызывает болевые ощущения. Длительная работа с интенсивностью выше уровня анаэробного порога становится невозможной, и организм вынужден снижать нагрузку. Увеличивается концентрация углекислого газа в крови. Так как углекислый газ является раздражителем дыхательных центров нервной системы, дыхание становится более интенсивным, но менее эффективным, поскольку кислород в легких не успевает поступать в кровь в тех же количествах, что и при менее интенсивном дыхании. Это приводит к уменьшению процента потребляемого кислорода и, как следствие, к росту дыхательного коэффициента. Расщепление жиров прекращается полностью, вся энергия образуется только за счет расщепления углеводов, при этом вклад анаэробного гликолиза возрастает в значительной степени. Вместе с тем, потребление кислорода продолжает возрастать и в конечном итоге достигает максимальных значений. Уровень максимального потребления кислорода (МПК) является верхней границей данной зоны интенсивности. При дальнейшем росте интенсивности нагрузки процессы аэробного энергообеспечения начинают в значительной мере подавляться процессами анаэробного гликолиза. Такая нагрузка уже не способствует развитию выносливости, она характерна только для тех спортивных дисциплин, где общая продолжительность непрерывной работы не превышает 3 – 5 минут, а это уже не относится к нашему виду спорта. Нагрузка на уровне МПК характеризуется следующими показателями:

1. ЧСС достигает уровня 95 – 100% от максимальной.
2. Процент потребляемого кислорода снижается до 2 – 3 процентов.
3. Ударный объем сердца при достижении максимальных значений ЧСС может начать уменьшаться.
4. Потребление кислорода достигает максимальных значений, но при продолжении работы свыше нескольких минут начинает снижаться.
5. Концентрация лактата в крови превышает 4 ммоль/л и продолжает расти, достигая максимально переносимых с точки зрения болевых ощущений значений (до 10 ммоль/л и выше).
6. Значение дыхательного коэффициента составляет 1,0 и выше за счет выделения остаточного углекислого газа, растворенного в крови.
7. В качестве энергетических субстратов выступают исключительно углеводы.
8. Анаэробные механизмы вносят все более заметный вклад в процесс энергообеспечения, который на уровне организма перестает быть чисто аэробным. Интенсивность аэробных процессов достигает своего максимума, а затем начинает снижаться вследствие общего «за кислнения» работающих мышц и организма в целом.

9. Устойчивое состояние организма нарушается, и длительная работа с постоянной интенсивностью становится невозможной. 1.2. Тренировочный эффект нагрузок в различных зонах интенсивности.

1.2.1. Аэробная зона (до АП).

Нагрузки в зоне аэробного энергообеспечения (будем называть ее аэробной зоной) направлены, прежде всего, на совершенствование процессов аэробного энергообеспечения в работающих мышцах и на уровне организма в целом, что находит свое отражение в росте физиологических показателей на уровне аэробного порога (АП). Интенсивность таких нагрузок значительно ниже, чем соревновательная, однако их доля в общем объеме тренировок очень высока (см. таблицу 1).

Таблица 1. Годовые объемы тренировки (в часах).

Возрастные группы Зоны интенсивности, характер тренировки 15–16 лет 17–18 лет 19–20 лет Элита, 21 год и старше Аэробная (АП и ниже)

250	320	380	480	Смешанная устойчивая (АП – АнП)	45	60	84	200	Смешанная неустойчивая (АнП–МПК)	5	10	15	38	Скоростная анаэробная работа	—	1	2	Сила, гибкость, ловкость	50	60	70	80	ИТОГО	350	450	550	800
-----	-----	-----	-----	---------------------------------	----	----	----	-----	----------------------------------	---	----	----	----	------------------------------	---	---	---	--------------------------	----	----	----	----	-------	-----	-----	-----	-----

Дело в том, что все три основных критерия подготовленности спортсмена с точки зрения развития выносливости, а именно АП, АнП и МПК, тесно связаны между собой, причем аэробный порог лежит в основании этой пирамиды. Чем выше интенсивность нагрузки, при которой работающие мышцы не выбрасывают лактат в кровь, тем, естественно, выше и уровень, при котором организм будет справляться с его устранением (уровень анаэробного порога), а чем выше уровень АнП, тем выше потребление кислорода на этом уровне, следовательно, тем лучше предпосылки для подъема уровня максимального потребления кислорода (МПК). Терминологически проявление выносливости в режиме аэробного энергообеспечения принято называть «базовой» или «основной» выносливостью (сокращенно – ОВ). Нагрузки в аэробной зоне носят базовый, восстановительный и оздоровительный характер.

Начнем с оздоровительного характера таких нагрузок, хотя к спортивной тренировке это, вроде бы, не имеет непосредственного отношения. Такие нагрузки безопасны для организма, наилучшим образом способствуют укреплению кардиореспираторной системы, способствуют увеличению объема сердца и легких. Те, кто занимается физической культурой и спортом исключительно ради своего здоровья (а таких немало среди любителей ориентирования), должны уделять большую часть времени малоинтенсивным тренировкам в аэробной зоне. То же самое касается и спортсменов старших возрастных групп, для которых вопросы безопасности тренировки с точки зрения здоровья играют не последнюю роль. Базовый характер нагрузок в аэробной зоне определяется тем, что они направлены на повышение уровня аэробного порога, который является своеобразным фундаментом для развития выносливости. Конечно, сам по себе уровень аэробного порога не слишком сильно отражает состояние готовности спортсмена к выполнению соревновательной нагрузки, которая по интенсивности значительно ближе к уровню анаэробного порога, а на отдельных участках дистанции приближается к уровню МПК.

Но подъем основных показателей на более высоких уровнях (АнП и МПК) возможен только на основе хорошей базовой подготовки (читай, высокого уровня АП). Во время подготовительного периода (назовем его периодом базовой подготовки) подъем уровня аэробного порога является основной задачей, поэтому нагрузки на уровне АП доминируют над остальными. Однако и в других периодах подготовки (периоде специальной подготовки, предсоревновательном и соревновательном) нагрузки в аэробной зоне составляют большую часть тренировочных планов, поскольку высокоинтенсивные нагрузки отрицательно влияют на уровень АП, и его приходится постоянно поддерживать с помощью аэробной работы. Кроме подъема уровня АП тренировки в аэробной зоне решают и другие задачи. Как уже было отмечено, при

выполнении нагрузок на уровне АП ударный объем сердца достигает максимального значения, следовательно, эти нагрузки способствуют увеличению объема сердца и, как следствие, способствуют развитию кардиореспираторной системы в нужном направлении.

Это особенно важно для юных спортсменов, для которых увеличение ударного объема сердца является одной из важнейших предпосылок дальнейшего прогресса. При нагрузках более высокой интенсивности происходит укрепление стенок желудочков и предсердий, растет толщина сердечной мышцы, после чего увеличение объема сердца добиться гораздо труднее. Это еще один аргумент в пользу чисто аэробных нагрузок в юношеском возрасте. Поскольку концентрация лактата в крови и выделение углекислого газа при аэробной работе находятся на низком уровне, не происходит раздражения дыхательных центров, и появляется возможность произвольно регулировать частоту и глубину дыхания, что очень важно для увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ). При беге с интенсивностью аэробного порога дыхательный цикл может составлять 8 и более шагов (четыре шага вдох – четыре выдоха).

За счет произвольной регуляции дыхания его можно увеличить до 10–12 шагов, увеличивая глубину дыхания до 3 — 4 литров и развивая тем самым жизненную емкость легких. Тренировки выносливости в аэробной зоне хорошо сочетаются с другими видами тренировок. Так, например, длительный кросс-поход в горной местности развивает силовые способности, а длительный малоинтенсивный кросс по лесу (без дорог) способствует совершенствованию координационных способностей и техники бега по местности. Длительные тренировки (свыше 2 часов) способствуют также развитию морально-волевых качеств. Восстановительный характер тренировок в аэробной зоне связан с нормализацией уровня лактата в крови и мышцах, который может оставаться повышенным после интенсивных нагрузок.

Здесь речь идет как о восстановительных тренировках на следующий день (или во второй половине дня) после интенсивных тренировок, так и о коротких восстановительных пробежках во время тренировок с переменной интенсивностью, направленных на развитие способности организма быстро справляться с «закислением» после отрезков, пройденных с интенсивностью выше уровня анаэробного порога. Тренировки в аэробной зоне могут носить как специфический, так и неспецифический характер, например, длительные лыжные или велосипедные прогулки и походы, гребля, плавание. Интенсивность тренировок регулируется по ЧСС, которая должна соответствовать значениям ниже уровня АП.

Длительность тренировочных занятий зависит от цели, преследуемой в каждом конкретном случае, поскольку кроме главной задачи — улучшения эффективности механизмов аэробного обеспечения, тренировочные занятия в аэробной зоне решают еще ряд таких задач, как совершенствование техники бега, развитие волевых качеств и т. д. Приведем несколько примеров тренировок в аэробной зоне.

1. Длительный равномерный бег по дорогам или по местности в течение 60—120, иногда до 180 мин. Выполняется с ЧСС, близкой к уровню АП. Применяется как основное тренировочное средство в период развития выносливости в аэробной зоне. При продолжительности свыше 1,5 часов развивает также и волевые качества. При продолжительности свыше 2 часов рекомендуется брать с собой запас воды или восстанавливающих напитков.

2. Восстановительная пробежка — бег низкой и умеренной интенсивности продолжительностью 30—60 мин, применяется как восстановительное средство через 0,5 — 2 суток после интенсивных тренировок. Способствует устранению недоокисленных продуктов в мышцах.

3. Кросс-поход по пересеченной местности — сочетание бега и ходьбы, продолжительностью от двух до четырех часов. Включение участков пересе-

ченной местности (подъемов, спусков, болот, буреломов) обеспечивает развитие силовой выносливости мышц ног.

4. Плавание в бассейне или летом в открытом водоеме в течение 30—45 минут является тренировочным средством, обеспечивающим эффективное восстановление работоспособности мышц ног, развитие дыхательной мускулатуры.

5. Лыжные или велосипедные тренировки имеют некоторое преимущество перед беговыми с точки зрения развития выносливости, так как могут выполняться в течение более длительного времени, чем беговые, без риска «забить» ноги или травмировать пояснично-крестцовый отдел позвоночника (что нередко случается с теми, кто чрезмерно увлекается «объемными» беговыми тренировками по асфальту, особенно в зимний период). Однако следует помнить, что лыжи и велосипед— неспецифические тренировочные средства, поэтому их доля по сравнению с беговыми нагрузками не должна быть преобладающей.

Лекция 4

Формы учебно-тренировочной работы в ИВС. Конспект занятий. (2 часа)

План

1. Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса в ИВС
2. Структура тренировочного занятия
3. Конспект тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

В среднем учебно-тренировочные занятия по ИВС продолжаются 2-3 астрономических часа, но отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5 - 4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка).

Под разминкой понимают комплекс специально подобранных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной подготовки организма к планируемой работе.

Значение разминки:

- снижает вероятность возникновения травм за счёт повышения температуры тела и ускорения тканевого метаболизма (оптимальная температура тела для наивысших показателей 39-39,5°);
- активизирует аэробные системы энергообеспечения (после разминки в крови меньше лактата);
- повышает производство энергии за счёт метаболизма жиров;
- приводит к увеличению спортивного результата на 2-7% (в циклических видах спорта до 15-20%);
- снимает риск патологических процессов ССС и травм.

Средняя продолжительность – 20-30 мин, но в зависимости от факторов может изменяться. Пред игровые разминки по продолжительности достигают 60 минут.

Разминка решает три группы задач:

1. Функциональные задачи:

- ускорение периода вработывания, усиление тканевого обмена;
- установление согласованности деятельности различных систем;
- оптимизация рабочего возбуждения в нервных центрах;
- увеличение газообмена и кровообращения в режим предстоящей двигательной деятельности;
- достижение оптимума двигательных реакций.

2. Двигательные задачи:

- обеспечить оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

- обеспечить профилактику травматизма.

3. Эмоциональные задачи или психическая настройка:

- обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки;

- мобилизация спортсмена на реализацию определённых двигательных действий;

- формирование положительного эмоционального настроя.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки обеспечивает:

- повышение температуры тела;

- активизирует функции дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем;

- готовит организм к переходу к основной работе.

Происходит: местное разогревание мышц, увеличивается периферического кровообращения, растяжение мышц и связок.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки.

Появление пота – первый признак минимального разогревания.

Растяжка рекомендуется только после минимального разогрева.

Специальная часть разминки готовит к непосредственному выполнению конкретных двигательных действий:

- настройка условно-рефлекторных связей

- активизируется до необходимого уровня деятельность систем энергообеспечения

- обеспечивается оптимальный уровень психологической активности.

Средства: акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами максимально приближенные к предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности.

Во второй половине специальной разминки необходимо выполнять несколько кратковременных упражнений с предельной или околопредельной интенсивностью.

Средняя продолжительность у спортсменов высокого класса: 30-60 мин. Длительность зависит от температурных условий, индивидуальных особенностей, интенсивности и содержания нагрузки.

Рекомендуется также каждому игроку дать время на специальные упражнения, с помощью которых он уделит внимание тем частям тела, которые подвергались травмам.

Основная часть

Задачи:

- повышение физической подготовленности;

- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

- интегральная подготовка;

- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры;
- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу;
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

После соревнований и напряжённых занятий рекомендуют плавный переход к отдыху с помощью упражнений на растягивание и расслабление мышц.

В тренировочном процессе в спортивных играх используются занятия избирательной и комплексной направленности.

На занятиях избирательной направленности основной объём упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи, развитие отдельных свойств и способностей. Например, развитие специальной [выносливости](#) или повышение силовых возможностей. Могут быть выделены занятия, направленные на техническое или тактическое совершенствование.

Такие занятия обеспечивают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм.

Эффективны для совершенствования способностей квалифицированных спортсменов экономично выполнять заданную работу или повышения психической устойчивости к длительному выполнению монотонной и напряжённой работы (например, для воспитания специальной выносливости).

Существует 2 варианта построения занятий избирательной направленности:

- использование разнообразных однонаправленных упражнений в результате чего происходит узко направленность тренировочного воздействия;
- использование одних и тех же средств в результате чего организм спортсмена быстро адаптируется к применяемым средствам, а затем замедляется и прекращается развивающий (тренирующий) эффект этого средства.

Основной объём работы, направленной на развитие специальных физических качеств обеспечивается занятиями избирательной направленности.

Занятия комплексной направленности обеспечивают широкое, но относительно неглубокое воздействие на организм.

Существует 2 варианта построения комплексных занятий:

- занятия комплексной направленности с последовательным решением задач - программа отдельного занятия делится на два или три относительно самостоятельные

части, которые выполняются последовательно. Например, в первой части применяют средства для повышения скоростных возможностей, во второй – силовой подготовленности, в третьей выносливости. Или в I части – решаются задачи обучения новым техническим элементам, во II части – физической подготовки, в III части – тактическое совершенствования.

- параллельное решение нескольких задач - это может быть тренировочная работа, направленная на повышение аэробной и анаэробной производительности (третья зона интенсивности), или на повышение скоростных и анаэробных возможностей (скоростная выносливость – четвёртая и пятая зона интенсивности). Параллельно также решаются задачи технического и тактического совершенствования (особенно в спортивных играх и единоборствах), физического и психического совершенствования (при развитии специальной выносливости).

При анализе методики построения занятий с последовательным решением задач возникают два основных вопроса:

- определение рациональной последовательности применения средств, способствующих развитию различных качеств и способностей;
- выбор рационального соотношения объёма этих средств.

Здесь возможна широкая вариативность, которая определяется как числом задач, решаемых в занятии, так и повышенным вниманием к решению той или иной задачи.

При сочетании средств различной направленности в комплексных занятиях следует учитывать взаимодействие упражнений.

Выбор того или иного варианта построения занятий зависит от этапа многолетней и годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена.

Принято считать, что на начальном этапе спортивной тренировки более эффективна комплексная направленность занятий. При тренировке спортсменов относительно невысокой квалификации на начальных этапах многолетней подготовки должны планироваться преимущественно занятия комплексной направленности с последовательным решением педагогических задач. Эти занятия более разнообразны и эмоциональны, оказывают меньшее воздействие на психическую и функциональную системы организма. В то же время они являются достаточно эффективными для роста тренированности для юных спортсменов.

Широкое применение в тренировке юных спортсменов занятий избирательной направленности чревато переутомлением и перенапряжением функциональных систем.

Однако по мере повышения тренированности и квалификации спортсменов все большее значение приобретает избирательная направленность тренировки, которая является определяющей в подготовке спортсменов высокой квалификации.

В практике многих видов спорта избирательная направленность явно преобладает в подготовительном периоде.

Наиболее сильное влияние на организм спортсмена оказывают занятия избирательной направленности, которые позволяют сконцентрировать в определённом направлении средства и методы педагогического воздействия. Занятия избирательной направленности применяются на более поздних этапах многолетней подготовки.

Комплексные занятия с разнообразными, эмоционально насыщенными программами и небольшим суммарным объёмом нагрузки являются хорошим средством активного отдыха и могут использоваться для ускорения процессов восстановления после занятий со значительными нагрузками избирательной направленности.

Форма конспекта

Титульный лист

Утверждаю:

**Конспект урока/тренировочного занятия по *волейболу* для студентов 22 группы
Иванова Ивана Ивановича**

Задачи урока:

- I. Образовательные:**
- II. Физического развития:**
- III. Воспитательные:**

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Дата проведения:

Список используемой литературы:

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приемы обучения, воспитания, организации.	Интегративные моменты и информационные ссылки.

Лекция 5

Тема Тактика в различных видах (2 часа)

План

1. Особенности структуры элементов тактико-технической подготовки в зависимости от видов ориентирования.
2. Тактика ориентирования в заданном направлении
3. Тактика ориентирования на дистанции по выбору.

Виды спорта отличаются друг от друга по количеству и содержанию соревновательных элементов. В беге, лыжных гонках специализированных элементов относительно немного. В игровых дисциплинах их значительно больше. Спортивное ориентирование по характеру физических нагрузок сродни двум первым видам спорта, но по количеству технических приемов, тактических ситуаций, по психологическим воздействиям близко к спортивным играм. Тактические действия спортсменов-ориентировщиков - один из основных факторов, определяющих конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

В литературе имеется достаточно определений тактики спортивного ориентирования. Так, Г. Васильева под тактикой понимает "совокупность наиболее рациональных действий, направленных на решение задач ориентирования в возможно кратчайший срок и с наименьшей затратой сил, учет особенностей и самых разнообразных, неожиданно изменяющихся ситуаций соревнования".

Л. Беляков считает, что "тактика в соревнованиях по ориентированию-это искусство выбора спортсменом такой линии поведения, которая в каждый момент соревнования обеспечивает ему наиболее эффективный способ достижения конкретной выбранной им цели или конечной цели соревнования".

Тренер национальной сборной команды Хансельман в "Бюллетене ИОФ" 1975 г. дает такое определение: "Тактика - это рациональное использование техники ориентирования и физических возможностей в ходе соревнований".

Все эти определения правильные, но недостаточно полные. Очевидно, главным является выбор пути движения с целью достичь наиболее высокого результата. Спортсмен выбирает путь исходя из техники ориентирования, которой он владеет, своего опыта, возможностей надежного достижения и "взятия" контрольного пункта, скорости, которую он может развить. На наш взгляд, наиболее удачную формулировку дает Э. Изоп, который считает, что тактика - это "умение на соревнованиях самостоятельно выбирать по этапам самый рациональный путь движения, который наилучшим образом соответствовал бы уровню техники, приобретенного опыта, физических, умственных и психических качеств ориентировщика. а также умение ловко сочетать их в зависимости от обстановки и условий, чтобы пройти всю дистанцию с наилучшим результатом".

"Взятие" контрольных пунктов

С помощью контрольных пунктов дистанция соревнований по ориентированию подразделяется на несколько этапов. Каждый из них самостоятельный и в то же время связан с другими. Результат спортсмена складывается из времени прохождения отдельных этапов, но каждый из них накладывает свой отпечаток на последующие действия спортсмена.

На каждом этапе конечная задача ориентировщика сводится к "взятию" контрольного пункта. Именно на это направлены все его действия по выбору пути движения, измерению расстояний, чтению карты, физические усилия по преодолению маршрута. Момент отметки карты на КП свидетельствует о завершении одного этапа состязаний и начале следующего. "Взятие" КП сопряжено и с определенными эмоциональными сдвигами, депонированием информации относительно карты, местности, соперников, полученной на пройденном этапе, и акцептированием внимания на проблемах следующего этапа. Отметка на КП - это "микрофиниш" соревнований. Следовательно, успешному "взятию" КП должны быть подчинены все усилия спортсмена.

Опытные начальники дистанций располагают контрольные пункты на местности в зависимости от ее рельефа, ландшафта и ситуации таким образом, чтобы проблемы ориентирования оставались перед спортсменами до последнего момента приближения к знаку КП. Согласно рекомендациям ИОФ, контрольный пункт не цель сама по себе, а средство для создания задач ориентирования.

Направления прихода и ухода спортсменов в районе контрольных пунктов определяются местоположением знака КП, ближайшими "привязками", длиной этапа, техническими и тактическими действиями участников. Как правило, на коротких этапах длиной 300-500 м движение осуществляется с небольшим отклонением от прямой, соединяющей контрольные пункты. На средних и длинных этапах эти направления весьма произвольны. Каждый спортсмен-ориентировщик хорошо знает, что сложность "взятия" контрольных пунктов зависит как от объективных, так и от субъективных трудностей. Если бы в соревнованиях пункты приходилось посещать дважды, то во второй раз затраты времени были бы существенно меньшие. Умение снизить эти трудности - один из главных признаков тактического мастерства спортсмена.

Часто для упрощения "взятия" контрольного пункта следует воспринимать точку расположения знака КП не как локальный участок местности, а как более обширный линейный или площадной район, который простирается на несколько десятков, а то и сотен метров. Этот прием в иностранной литературе получил название "метод удлинения КП".

В качестве своеобразного "удлинения" можно рассматривать маркировку, идущую от последнего КП на финиш. Поскольку о ее наличии сообщается в информации службы дистанции, то при подходе к заключительному КП следует вспомнить об этом и прикинуть, нельзя ли воспользоваться этой "ниточкой".

Хотя встречный бег в районе контрольных пунктов в настоящее время наблюдается достаточно редко (начальники дистанций считают его одной из грубейших ошибок в планировании трассы), тем не менее спортсмены не должны забывать о такой возможности выхода на КП. Встречный бег также можно отнести к разновидности "удлинения" КП. При планировании маршрута от "привязки" к контрольному пункту спортсмены должны оценить вероятные пути ухода соперников на следующий пункт.

Не всякий КП удастся "удлинить". Тогда приходится воспользоваться ближайшими привязками в качестве исходной точки для последующего точного движения к КП по азимуту с подсчетом шагов или при подробном сличении карты и местности.

В сильнопересеченной местности с большими перепадами высот при прочих равных условиях следует стремиться выходить на КП не снизу, а сверху по склону. Этим обеспечивается лучший обзор местности, облегчаются поиск знака КП и наблюдение за действиями соперников.

Взаимное влияние спортсменов в районе КП и на трассе - вопрос сложный. Нельзя забывать, что взаимодействия допускаются только в рамках правил соревнований. При любых контактах с соперниками следует сохранять ясную голову. В одних случаях это помогает взять КП, в других - запутать соперников. Классический пример в этом отношении - действия венгра Г. Вайды на третьем эстафетном этапе чемпионата мира

1972 г. В районе одного из КП он оказался рядом с чемпионом мира норвежцем А. Хадлером и финном Р. Нууром. Однако это был не тот КП, который требовалось "взять". Тем не менее Вайда имитировал отметку на КП, а его соперники, не обратив внимания на номер пункта, сделали настоящую отметку. В итоге норвежская и финская команды были дисквалифицированы. В ходе тренировок и соревнований следует воспитывать в себе волю и самостоятельность. Это поможет в дальнейшем добиваться самых высоких результатов на состязаниях любого ранга. Не поддавайтесь искушению изменить путь, если рядом с вами или поперек вашего маршрута бежит маститый спортсмен. Доведите свой вариант выхода на КП до конца, а если он окажется неудачным, попробуйте разобраться в ошибке сами или с помощью спортсмена, который находился на правильном пути, но за которым вы не последовали. Однако это не означает, что надо абстрагироваться от соперников. Наблюдайте за маневрами других, корректируйте по ним свои действия, приобретайте правильную тактику "взятия" КП. После отметки не задерживайтесь около компостера, не привлекайте других. Лучше всего, если еще на подходах к КП вы наметите, хотя бы грубо, направление движения на следующем этапе. Отметившись на КП, медленно удаляйтесь в нужную сторону. Уважайте себя и соперников, не задавайте им во время соревнований вопросов о дистанции, карте, расположении пунктов, местонахождении спортсменов, стартовавших раньше и позже вас.

При поиске контрольных пунктов в некоторых случаях существенную помощь может оказать легенда, которая служит письменным указанием местоположения знаков КП. Легенда-короткое и точное название точки КП. Ее составляют с целью уменьшения случайностей или некорректностей в дистанции, вызванных неточностями карты, генерализацией районов расположения КП, изменениями ситуации на местности, ошибками начальников дистанции, действиями спортсменов и т. п. Участники соревнований сами решают, пользоваться им легендами или нет. В анкете, распространенной А. Кивистиком, на вопрос о применении легенд 14 мастеров спорта и 7 кандидатов в мастера ответили в целом положительно. Среди них 12 пользовались легендами регулярно, 7 - иногда, 2 - редко. Конкретные причины использования легенд были следующие: для получения информации (253 раза), для уточнения (115), для экономии времени чтения карты (25).

Если легенды не впечатаны в карту соревнований, то следует заранее подумать, где и как прикрепить листок с ними, чтобы его было удобно читать, сберечь от дождя, веток, не потерять случайно.

Скорость движения по трассе

Средняя скорость движения спортсмена-ориентировщика по трассе соревнований зависит от его физической, технической и тактической подготовки, характера местности, точности карты и некоторых других условий. Различают эффективную и фактическую скорости. Под эффективной понимают ту, с которой спортсмен должен был бы преодолевать путь по прямым между КП, чтобы достичь финиша за время, соответствующее его результату по протоколу. Фактическая скорость - та, с которой спортсмен продвигается по своему истинному пути. Чем меньше коэффициент увеличения пути, чем меньше ошибок допустил ориентировщик на трассе, тем ближе будут эти скорости.

Время, затраченное на прохождение дистанции, можно разделить на три составляющие: время истинного перемещения по трассе ("чистый бег"), время технических остановок (отметки на КП, перекалывание КП на пункте выдачи карт), время на ориентирование. Таким образом, с улучшением физической подготовки, но еще больше с улучшением техники и тактики ориентирования скорость прохождения дистанции увеличивается. По наблюдениям А. Кивистика, мастера спорта, находящиеся в хорошей спортивной форме, затрачивают на бег 95% времени прохождения дистанции. Х. Енквист в Швеции получил близкое значение - 97-98%. Эти данные согласуются с результатами табл. 10.

В спортивном ориентировании, как и в легкой атлетике, велосипедном спорте, лыжных гонках, часто выражают скорость передвижения по дистанции не в км/час или км/мин, а обратной величиной, которая показывает затраты времени на единицу пути: мин/км.

В табл. 1 приведены параметры дистанций и результаты победителей на чемпионатах мира и СССР. У мужчин наиболее высокие эффективные скорости приближаются к 6 мин/км, а у женщин - около 7,5-8 мин/км. Отношение скоростей передвижения на одной и той же местности в ходе одних соревнований у мужчин и женщин сохраняется примерно постоянным: женщины на 1 км пути затрачивают примерно на 25% времени больше, чем мужчины. Если учесть, что коэффициент увеличения пути составляет около 1,2 (ниже это рассматривается более подробно), то фактическая скорость передвижения у мужчин на "беговых" трассах приближается к 5 мин/км, а у женщин - к 6 мин/км. А если исключить время на технические остановки, задержки, связанные с выполнением технических операций по ориентированию, то становится понятным, что для успешного выступления в соревнованиях ориентировщики должны обладать высокой физической подготовкой и показывать хорошие результаты в гладком беге.

Скорость передвижения в значительной мере связана с характером местности: пересеченностью, подстилающей поверхностью, труднопроходимостью растительности. По результатам, показанным мужчинами - победителями 52 соревнований гг., наблюдалась следующая связь между эффективной скоростью и характером местности

Лекция 6

Тема 3.6. Виды подготовки и их содержание (4 часа)

План:

1. Физическая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.
2. Техническая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.
3. Тактическая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.
4. Интеллектуальная подготовка: определение понятия, значение, задачи, средства.
5. Интегральная подготовка: определение понятия, значение, цель, задачи, методы, средства.
6. Игровая и соревновательная подготовка: определение понятия, значение, виды игр и соревнований.
7. Взаимосвязь видов подготовки. Соотношение на разных этапах подготовки.

1. Физическая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и функциональных возможностей организма спортсмена, наиболее благоприятных для совершенного овладения навыками ИВС.

Значение:

1. Рост спортивных достижений требует нового уровня развития физических качеств спортсменов.
2. Высокий уровень физической подготовленности – одно из условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Физическая подготовленность – это определённый уровень в развитии физических качеств и функциональных систем организма.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это педагогический процесс, направленный на разностороннее воспитание физических способностей и повышение уровня общей работоспособности спортсмена.

Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей;
2. Воспитание основных физических качеств;
3. Совершенствование жизненно важных умений и навыков
4. Устранение дефектов физического развития.

Средства ОФП: разносторонние общеразвивающие упражнения, упражнения из разных видов спорта (разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, плавание, спортивные и подвижные игры), стретчинг. Такие упражнения воздействуют на всю систему организма, укрепляют ОДА, ССС и ДС.

Методы ОФП: равномерный, повторный, интервальный, переменный, круговая тренировка, игровой, соревновательный.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Задачи СФП более узки и специализированы:

1. Развивать специальные физические качества (взрывная сила, специальная быстрота, игровая выносливость, акробатическая ловкость).
2. Повышать функциональные возможности, обеспечивающие успешность соревновательной деятельности в данном виде спорта;
3. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.
4. Формирование телосложения спортсмена с учётом требований конкретного вида спорта.
5. Достижения состояния спортивной формы.

Основными средствами являются соревновательные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с техникой игры и специально-подготовительные упражнения.

Методы ОФП (теже): равномерный, повторный, интервальный, переменный, круговая тренировка, игровой, соревновательный + сопряжённого воздействия.

Соотношение средств ОФП и СФП зависит от решаемых задач, возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, этапов и периодов тренировки.

Контроль

Тесты:

Общая быстрота – 30, 100м

Специальная быстрота – 9м.

Скорость реакции измеряется с помощью специального оборудования.

Сила – динамометрия, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, сила мышц туловища – поднимание туловища за 20секунд.

Скоростно-силовые способности – броски набивного мяча стоя, сидя, в прыжке, прыжок в длину, прыжок вверх.

Ловкость – комплексные тесты, включающие перемещения и выполнения технических приёмов.

Гибкость – наклон вперёд на скамейке, выполнение гимнастического мостика из положения стоя и т.д.

Общая выносливость – тест Купера, бег 1000м.

Скоростная выносливость – бег ёлочкой 92с.

Скоростно-силовая выносливость – количество прыжков за 30 секунд.

Специальная выносливость – выполнение нападающего удара в течение 3 мин (оценивается по количеству потерянных мячей).

2. Техническая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное владение техническими приёмами игры и обеспечение надёжности игровых действий.

Цель- достижение высшего спортивного мастерства.

Общая техническая подготовка – овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи:

1. Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта \
2. Овладение упражнениями, применяемыми в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка – это овладение техническими приёмами (техникой) избранного вида спорта.

Задачи технической подготовки:

1. Сформировать знания о технике двигательного действия.
2. Формировать основы рациональной техники ИВС.
3. Способствовать формированию двигательных навыков в ИВС.
4. Обеспечить высокий уровень всесторонней технической подготовки.
5. Обеспечить формирование технического мастерства и вариативности техники ИВС

Многолетний процесс технической подготовки делится на 3 этапа:

Этап начального обучения или базовой технической подготовки.

Закладывается фундамент технического спортсмена. Этому этапу соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Характерными чертами физиологического механизма формирования навыка являются генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий мозга. Методической задачей на этом этапе является овладение основами техник и общим ритмом движения, устранение ненужных движений лишних мышечных напряжений.

На этапе начального обучения изучают основные приемы техники волейбола, формируются навыки выполнения и использования их в ИВС .

Вначале прием изучают изолированно, а затем в сочетании с другими приемами.

Этап углубленного разучивания и достижения спортивного совершенства.

Задача - расширить и закрепить навыки выполнения способов и вариантов техники ИВС, глубокое изучение и совершенствование способов и вариантов технических приемов на основе овладения деталями движений.

Для этого необходимы:

1. Оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа и ритма, согласованности работы звеньев, непринужденность выполнения).
2. Повышение точности результата при выполнении технических приемов.

Освоение технических приемов на этом этапе проводят в усложнённых условиях:

- выполнение в сочетании с другими техническими приемами;
- изменение трудности выполнения самого приема (необычное исходное положение, изменение способа перемещения, времени действия и т. д.);
- повышение требований к качеству и эффективности выполнения приема;
- создание простейших моделей итудации, в которых время выполнения приема

ограничено;

- введение сбивающих факторов

Этап дальнейшего совершенствования.

На этом этапе решают следующие задачи:

1. Закрепить навыки выполнения изученных приемов и максимально приспособить технику к индивидуальным особенностям спортсмена.
2. Определить варианты технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно (коронные).
3. Расширить вариативность техники
4. Овладеть техникой специфических приемов для выполнения; определенных функций в команде.
5. Обеспечить стабильность и надежность выполнение вариантов при сбивающих факторах и активном противодействии противника.
6. Выполнение технических приемов с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения.

Совершенствование техники проходит в условиях, приближенных к игре. Для этого дают задания выполнять технические приемы с максимальной быстротой и точностью, в необычных условиях, при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры

Для обучения технике используют словесные, наглядные и практические **методы**.

К словесным методам относится: рассказ, объяснение деталей техники, звукокодирование и т.д.

К наглядным: показ упражнений тренером, другими спортсменами, с помощью устройств, плакатов, звукокодирование, и т.д.

К практическим методам относится метод упражнения. В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе технической подготовки метод упражнения подразделяются на:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

Применяется:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если приём состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

Применяется в волейболе для обучения нападающему удару.

Методы целостного упражнения основываются на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (передачи, броски, ловля).

Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при закреплении и совершенствовании двигательных навыков.

- при наличии эффективных средств помощи и самостраховки (тренажёрные устройства и технические средства обучения).

Средства технической подготовки: соревновательные упражнения; тренировочные формы соревновательных упражнений; специально-подготовительные упражнения, вспомогательные упражнения; упражнения на тренажёрных устройствах.

Методические приёмы:

применения в соревновательных условиях.

3. Тактическая подготовка как педагогический процесс: определение понятия, значение, цель, задачи, виды, методы и средства, контроль.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий.

Тактические действия – рациональные формы организации соревновательной деятельности спортсменов в ИВС.

Значение:

Различают: общую тактическую подготовку - обучение разнообразным тактическим приёмам.

Специальная тактическая подготовка – овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

Главная цель тактической подготовки - научить игроков выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике ИВС (развивать необходимые способности и качества)

2. Развивать у игроков тактическое мышление, быстроту сложных реакций, ориентировку на площадке, сообразительность, творческую инициативу и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

3. Формировать систему тактических знаний.

4. Формировать тактические умения с учётом игровых функций.

5. Развивать у игроков способность быстро переключаться с одних действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки

Теоретический раздел подготовки составляют знания современной тактики игры и истории ее развития.

Практический раздел включает в себя обучение конкретным навыкам, ведения соревновательной деятельности и осуществления тактических решений.

Результатом тактической подготовки является уровень тактической подготовленности, который включает в себя:

Тактические знания - совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения - форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний

Тактические навыки - заученные тактические действия, комбинации действий.

Тактическое мышление - это мышление спортсмена в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Показатели тактической подготовленности в спортивных играх:

1. развитое тактическое мышление - умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение быстро решать двигательные задачи.

2. эффективное использование технических приёмов.

3. вариативность тактических действий.

Особой проблемой тактической подготовки в спортивных играх является разработка таких технико-тактических схем, при которых использовались бы сильные стороны каждого игрока, но при этом сглаживались бы недостатки.

Методы – те же, что и в технической подготовке.

Средства тактической подготовки – Специальные упражнения - подводящие

Основные упражнения: по тактике. Главное методические условия, в которых данные упражнения применяются.

Методические приёмы тактической подготовки

Тактическая подготовка органично связана с физической, технической, теоретической, психологической подготовками.

4. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – направлена на овладение знаниями и осмысление сути спортивной деятельности, явлений и процессов с ней связанных.

Задачи:

1. Формировать направленность на познание закономерностей спортивной тренировки

2. Овладевать системой знаний:

- о тенденциях развития игры,
- о деятельности организма
- о питании, восстановлении, контроле и самоконтроле
- правилах игры и соревнованиях,
- приёмах саморегуляции
- научных разработках и т.д.

Средства: лекции, беседы, чтение специальной литературы, просмотр плакатов, фильмов, видеозаписей, анализ игр, педагогические наблюдения и т.д.

5. Интегральная подготовка - это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) действий и комплексное воздействие целостной деятельности, включая соревновательную.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения и совершенствования признак целостности соревновательной игровой деятельности с тем, чтобы каждый в отдельности тренировочный эффект, эффективно проявлялся в этих специфических соревновательных условиях.

Интегральная подготовленность – это способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической, морально-волевой, психической и интеллектуальной подготовленности.

Задачи:

1. Осуществление связей между видами подготовки.
2. Достижение стабильности игровых навыков в усложнённых условиях
3. Реализация всех видов подготовки в единстве игровых действий.

С учетом специфики ИВС процесс интеграции проявляется в следующих формах:

- взаимосвязь развития физических качеств в процессе физической подготовки (скорости и силы, ловкости и скорости);

- взаимосвязь технических приемов в процессе технической подготовки (переход от 1 к другому);

- взаимосвязь тактических действий в процессе тактической подготовки (переход от 1 к другому) ;

- взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой: интеграция физических качеств в технические приемы и тактические

действия;

- взаимосвязь технической и тактической подготовки: интеграция технических приемов в тактические действия;
- интеграция технико-тактических действий при максимальной реализации двигательного потенциала в игровую и соревновательную деятельность.

Взаимосвязь сторон подготовки происходит в определенной последовательности:

1. физическая и техническая (например, выполнение технических приёмов с отягощениями),
2. физическая и тактическая (поддачи на точность с ускорениями между ними),
3. техническая и тактическая (выполнение технических приёмов с тактической задачей),
4. все три вида подготовки (соревнования). Спортивные соревнования как высшая форма интегральной подготовки органически входят в систему подготовки спортсменов: они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки.

Главные методы интегральной подготовки - метод сопряженных воздействий, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по ИВС.

Ведущими средствами служат: соревновательные упражнения вида спорта, упражнения «на стыке» нескольких видов подготовки, а также учебные, контрольные и календарные игры с системой заданий и установок на игру.

Методические приёмы и организация проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития ф.к.
- чередование упражнений для развития ф.к. и упражнений по технике, тактике игры
- чередование изученных технических приёмов и их способов, выполнение комплексов приёмов
- выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (
- последовательное выполнение различных тактических действий (индивидуальные – групповые)
- переключение в тактических действиях (защита нападение и наоборот)

Контроль направлен на выявление следующих данных:

- 1) эффективность действий в условиях переключений от одного технического приема к другому, от одного тактического действия к другому;
- 2) объем или арсенал технических приемов и тактических действий, применяемых в игре и соревнованиях (на основе программного материала для конкретного контингента) и их качество (по числу так называемых «своих ошибок»);
- 3) эффективность применения технических приемов и тактических действий в игре и на соревнованиях;
- 4) средства и методы интегральной подготовки и их эффективность интенсивность и объем тренировочных нагрузок.

Для получения необходимой информации применяются контрольные испытания, педагогическое наблюдение, фото и киносъемка, видеозапись с последующим анализом, как в процессе занятий, так и в процессе соревнований.

Лекция 7

Тема 3.4. Основы теории спортивной подготовки (4 часа)

План

1. Этапы многолетней подготовки в ИВС.
2. Периодизация годичного цикла подготовки.
3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма спортивной подготовки в ИВС.

Этапы многолетней подготовки в ИВС.

Этап начальной подготовки

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки возраст зачисления на этап начальной подготовки в ИВС 9 лет (группы начальной подготовки). Продолжительность этапа 3 года. Возраст зачисления может снижаться при условии наличия в спортивной организации соответствующих программ и условий подготовки.

Основные задачи подготовки:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
2. Укреплять здоровье.
3. Формировать широкий круг двигательных умений и навыков.
4. Обеспечивать разностороннюю физическую подготовку.
5. Устранять недостатки в физическом развитии, содействовать гармоничному развитию физических качеств.
6. Учить технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных навыков и умений.
7. Знакомить с основами техники, тактики, правил игры в ИВС.
8. Проводить отбор способных и перспективных детей для занятий ИВС.

Отличительные особенности подготовки

- разнообразие средств и методов;
- широкое применение средств из различных видов спорта;
- преимущественное использование игрового метода;
- не используются тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками;
- однообразный и монотонный материал приведёт к отсеву и потере интереса.

В разделе физической подготовки преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной подготовки должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема нагрузок. В целом объем и интенсивность тренировочной нагрузки незначительны.

В разделе технической подготовки на этом этапе как правило происходит начальное разучивание техники, создается умение выполнять основу техники двигательного действия, т.е. воспроизводить технику в «грубой форме», концентрируя внимание на ее звеньях. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней, поэтому как минимум 3-х разовые тренировочные занятия должны быть равномерно распределены в недельном микроцикле.

В технической подготовке акцент делается не на стабилизацию техники, а на освоение многообразных подготовительных упражнений. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры.

Развивается тактическое мышление с помощью подвижных игр и специальных игровых заданий.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

Тренировочный этап – делится на этапы начальной (10-12 часов в неделю – 2 года) и углубленной спортивной специализации (12-18 часов в неделю – 3 года). Общая продолжительность 5 лет, возраст занимающихся 12-17 лет.

Основные задачи подготовки:

1. Укреплять здоровье и содействовать гармоничному развитию организма.
2. Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовых способности, общую выносливость, силу мышц тела.
3. Повышать общую работоспособность.
4. Закреплять технику и тактику игры и совершенствовать её в учебных играх.
5. Воспитывать соревновательные качества применительно к спортивным играм.
6. Обеспечить интегральную игровую подготовку и приобщить к соревновательной деятельности (40-50, 50-60 игр в год).
7. Осуществлять теоретическую подготовку по специальной программе.
8. Формировать устойчивый интерес к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Этот этап совпадает с формированием двигательного навыка в целом характеризуется уточнением системы движений, достижением слитности, легкости и экономичности движений в процессе выработки тонких дифференцировок. В конце второй стадии создается уточненная система движений, значительная часть которых автоматизирована. Однако это еще не навык, поскольку созданная система и ее варианты не закреплены. Движение может легко расстроиться под влиянием различных сбивающих факторов. Когда происходит образование динамического стереотипа, необходимо стремиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем проявлении сообразно складывающейся игровой обстановке. Достигается это усложнением самого приема и особенно условий, в которых он выполняется, а также применением соответствующих методов.

Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся.

На этапе начальной специализации наиболее рационально использовать небольшие объёмы специальных упражнений, подготовка спортсменов к достижениям за счёт разносторонней подготовки. По-прежнему не рекомендуется использовать нагрузки высокой интенсивности и большого объёма с непродолжительными паузами.

Для возраста углубленной специализации (14-17 лет) характерно следующее:

Созревание двигательного анализатора наступает в основном в 13–14 лет. Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умное педагогическое и психологическое руководство. Но в целом процессы возбуждения и торможения концентрируются, вырабатываются различные тормозные реакции, которые обуславливают вариативность навыков владения приемами - техники и тактики игры.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена - проводится базовая тренировка со средней интенсивностью.

Период полового созревания у девушек делится на три фазы: предпубертатную, пубертатную и постпубертатную. В пубертатную наблюдаются значительные изменения в деятельности органов и систем, появляется менструация, замедляется рост тела в длину.

Физическая подготовка. Этот этап совпадает с периодом жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Техническая подготовка. В технической подготовке основное внимание уделяется исправлению ошибок и совершенствованию техники. Те приемы игры, которые в стандартных условиях выполняются правильно, совершенствуются на фоне сбивающих факторов (устомление, необычные исходные положения, наличие в упражнении нескольких мячей и др.). В техническую подготовку включается метод сопряжённого воздействия. Происходит выделение игрового амплуа и обучение технике направляется на совершенствование приёмов с учётом функций на площадке.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Длительность этапа углубленного разучивания зависит от объема технических требований, намеченных к изучению, и от предыдущего двигательного опыта занимающихся.

Особенности методики:

- постепенное увеличение количества повторений;
- постепенное изменение и усложнение условий выполнения приёма.

Тактическая подготовка. В тактической подготовке продолжается разучивание новых тактических вариантов как взаимодействий с партнером, так и совершенствования индивидуальных действий. Обязательно проведение учебных игр с заданиями.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Считается, что в спортивных играх и многоборьях наиболее долгий путь к высшему спортивному мастерству, так как уровень достижений определяется большим количеством составляющих, особенно высокие требования сегодня предъявляются к технико-тактической подготовленности.

Минимальный возраст зачисления 14 лет. Объем тренировочных занятий составляет 18-24 часа в неделю, 7-10 тренировок в неделю, по факту достигает 15-20 занятий.

Основные задачи подготовки:

1. Повышать функциональные возможности организма спортсменов.
3. Совершенствовать техническую и тактическую подготовленность игроков.
4. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
5. Повышать психологическую подготовленность.
6. Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях.
7. Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
8. Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований.
9. Проводить теоретическую подготовку по специальной программе.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются

подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Резко возрастает соревновательная практика и объем специальной подготовки.

Специализированная направленность физической нагрузки проявляется при развитии прыгучести, специальной выносливости, быстроты, но объемы тренировочных нагрузок незначительные.

Подбор средств и методов для развития физических качеств – типичный, как у взрослых спортсменов.

В технической подготовке на этом этапе как правило уже создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности (умение высшего порядка, обладающее вариативностью и ситуативностью). Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в постоянно меняющихся внешних условиях.

Основная направленность совершенствования технического мастерства - это совершенствование всех технических приемов защиты и нападения и «шлифовка» коронных приемов каждого игрока, доводка их до автоматизма выполнения, в том числе и на фоне сбивающих факторов. Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален.

Происходит стабилизация игрового амплуа и совершенствование техники осуществляется с учётом функций на площадке. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Таким образом, достигается необходимая прочность навыка, основным критерием которой является стабильность техники выполнения приёма.

Особенности технической подготовки:

- усложнение условий выполнения;
- выполнение в игровых и соревновательных условиях;
- индивидуализация обучения;
- использование методов сопряжённого воздействия.

Процесс совершенствования техники продолжается на протяжении всей спортивной карьеры.

Тактическая подготовка. Совершенствование ранее изученных тактических действий и разучивание новых игровых взаимосвязей с учетом тенденций развития тактики игры.

В игровой подготовке преобладает выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях с конкретными партнерами в зависимости от принципа комплектования команды. Проигрывание всех расстановок (с учетом запасных игроков). Участие в учебных контрольных и календарных играх.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами этого этапа являются:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. Стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастает соревновательная практика. Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что даёт возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и, следовательно, уровень спортивных достижений.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебными программами.

2. Периодизация годичного цикла подготовки

Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август) каждый из которых имеет подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период делится на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований, но в среднем продолжается 3 мезоцикла.

Подготовительный период (100-120 дней) делится на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы.

Обще-подготовительный этап. На этом этапе применяется большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этом этапе создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Задачи уточняются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсменов.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - главная задача этапа общей подготовки игроков высокой квалификации.

Наибольший прирост результатов общей работоспособности организма волейболистов наблюдается при использовании в тренировочной работе на этапе общей

подготовки микроциклов 6-1, 5-1, 4-1, 3-1.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специально-подготовительный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности игроков, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. Психическая напряженность должна иметь волнообразный характер с нарастающей высотой волн.

На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Это закономерное явление, т.к. организм спортсменов сразу не может адаптироваться к прогрессирующим высоким нагрузкам. По мере накопления энергетического потенциала под воздействием нагрузок и отдыха происходит повышение тренированности к концу 2-го или началу 3-го этапа подготовительного периода. При наблюдаемой временной утрате тренированности целесообразно на этом этапе подготовки использовать разгрузочный микроцикл, в котором значительно уменьшается (или совсем прекращается) специальная подготовка, что дает возможность восстановить деятельность ЦНС и психическую сферу спортсменов. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха. Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

На этом этапе подготовки используются, как правило, микроциклы 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1, 2-1.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель - моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

- совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами;
- достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка);
- развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники игры;
- создание условий для активного отдыха;
- теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держат» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочную объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для

каждого качества - небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трех игровых дней подряд независимо от количества команд, участвующих в туре. Поэтому наиболее целесообразны для подготовки микроциклы 3-1, 3-1-2-1 - или в начале этапа два-три микроцикла 4-1. Выбранные микроциклы должны моделировать соревновательный режим.

Соревновательный период.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода - зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант - соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант - структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант - структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые - по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10-20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом

уровне;

- создание условий для восстановления организма игроков;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполнение основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

На протяжении всего соревновательного периода в промежутках между турами применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинациях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1.

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня - разгрузочные, чтобы снять психическую напряженность соревновательных игр.

Переходный период.

Этот период имеет очень важное значение, т.к. к концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода - 25-30 дней.

В практике ИВС целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых - верный способ потерять приобретенное упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности - потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается более чем наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений - средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю - 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

Лекция 7

Тема 4.1. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов (2 часа)

План

1. Характеристика понятий спортивный отбор, спортивная ориентация, одарённость, талант, способности, задатки
2. Уровни отбора
3. Критерии и методы отбора

В современном обществе все чаще ставится на повестке дня проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени считавшиеся недоступными. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта)

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования

(педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.). Другое определение спортивного отбора звучит так:

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.

Спортивный отбор — это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника.

Итак, из вышеприведенных определений уже можно сделать вывод о том, что спортивный отбор, являющийся комплексом мероприятий, применим как к детям, не занимающимся никаким спортом, так и к спортсменам. Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора. Одаренность рассматривается как качественно своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации, создающее возможность успеха в конкретной деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных,

незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренность - это качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающие успешное выполнение деятельности. Совместное действие способностей, представляющих определенную структуру, позволяет компенсировать недостаточность отдельных способностей за счет преимущественного развития других.

- общие способности или общие моменты способностей, обуславливающие широту возможностей человека, уровень и своеобразие его деятельности;

- совокупность задатков, природных данных, характеристика степени выраженности и своеобразия природных предпосылок способностей;

- талантливость, наличие внутренних условий для выдающихся достижений в деятельности.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Детская одаренность - сложное и многоаспектное явление. Существует множество подходов к определению одаренности, существует множество точек зрения на проблему одаренности. Возникает острая необходимость в особых, научно - педагогических обоснованных методов работы с детьми с различными видами одаренности

Талант — присущие от рождения определённые способности, которые раскрываются с приобретением навыка и опыта. Современные учёные выделяют определённые типы таланта, которыми обладают люди в той или иной степени

Спортивный талант чаще определяется различными факторами, среди которых выделяются наследственность, биологический возраст молодого поколения, особенности телосложения, биомеханические параметры, темпы развития работоспособности. В целом отмечается, что талант - явление уникальное и встречается довольно редко

Способности - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые максимально раскрываются при предъявлении к организму занимающегося высоких требований. Наряду с изучением консервативных (наследственных) признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень

Задатки — это врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека (строения тела, двигательного аппарата, нервной системы, мозга, органов чувств и т.п.), которые могут превратиться или не превратиться в способности в зависимости от его воспитания и деятельности

1.2 Уровни отбора

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации.

Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека

для конкретного вида спорта.

Первый уровень — начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9—14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом — агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором — тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном — наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень — углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16—17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

Третий уровень — отбор для выявления спортсменов (возраст 18—20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень — отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах. В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается.

1.3 Отбор на различных этапах многолетней подготовки в спортивном ориентировании

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятие спортивным ориентированием.

В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) принимаются дети в 10-12 лет для занятий спортивным ориентированием. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. Отбор проводится в течение последнего

года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для спортивного ориентирования; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфологическому типу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-ориентировщиков по спортивному ориентированию.

Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности.

Особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в спортивном ориентировании. Среди физических качеств и способностей есть консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований, реакция на неудачное выступление в нем.

Социологическое обследование выявляет интересы детей и подростков к занятиям спортивным ориентированием, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

На третьем этапе спортивного отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе спортивного отбора должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор осуществляется по следующим показателям:

- 1) Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;
- 2) Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам.

В процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов учитываются следующие

компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Для каждого кандидата отбор, в конечном счете, сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т.д.

1.4 Критерии отбора детей для спортивного ориентирования

Начало специализированной подготовки с 13-14 лет. До четырнадцатилетнего возраста невозможно определить предрасположенность к спортивному ориентированию на уровне элиты. Поэтому целесообразно сделать возрастной диапазон приема детей в спортивные школы достаточно широким — в пределах 4-5 лет.

Для прогнозирования процесса спортивного совершенствования важно знать возраст, в котором достигаются наивысшие для данного вида спорта результаты. Установлено, что возраст демонстрации высших достижений в видах спорта на выносливость находится в пределах от 22 до 26 лет в легкой атлетике и от 23 до 28 в лыжных гонках. В спортивном ориентировании достижение высоких результатов происходит к 20-23 годам у женщин и к 23-26 годам у мужчин.

Для спортивной ориентации и селекции, рационального планирования учебно-тренировочного процесса важно знать темпы прироста спортивных результатов во времени, а также общую продолжительность демонстрации высоких результатов

Наиболее одаренные спортсмены достигают наивысших результатов через 5-7 лет тренировок, а демонстрация высоких результатов происходит в течение 5-10 лет. В подавляющем большинстве видов спорта норматив «Мастера спорта» преодолевается в возрасте старше 20 лет. В спортивном ориентировании наблюдается большая продолжительность периода демонстрации высоких результатов — от 20 до 35 лет.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в большинстве видов спорта возрастные диапазоны высших достижений и начала специализации достаточно велики и равняются 8-15 годам, а возраст спортсменов не является жестким ограничителем для системы отбора, спортивной ориентации и селекции.

На каждом этапе подготовки спортсмена необходимо выделить ведущие факторы, успешное развитие которых создаст прочную базу для дальнейшего роста специальной подготовленности. Именно на выявление этих факторов должен быть нацелен отбор в первую очередь. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта, для которых характерным является высокий уровень развития общей и специальной выносливости. Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Наибольшую прогностическую значимость при отборе юных бегунов имеют тесты, позволяющие в первую очередь оценивать уровень выносливости, например 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния или бег с интенсивностью 60% от максимальной. При этом недостаточно проводить разовую оценку спортивных способностей. Исходный уровень развития выносливости в большей мере свидетельствует о степени готовности подростка в данный момент и в незначительной — о его потенциальных возможностях. Поэтому прогнозировать способности детей к бегу на выносливость можно только после полутора лет специализированных занятий, предусматривающих не только выявление уровней

общей и специальной выносливости, но и темпов их прироста

В настоящее время установлено, что весьма значимыми коррелянтами выносливости являются экономичность бега и лактатный или анаэробный порог (АнП). Наивысшая интенсивность нагрузки, не сопровождающаяся заметным накоплением продуктов распада, считается более информативным показателем выносливости, чем МПК.

Важным аспектом подготовленности спортсмена являются скоростно-силовые показатели. Самой распространенной формой определения скоростно-силовых качеств спортсмена являются прыжковые упражнения: прыжок в верх с места, прыжок в длину с места, различные многоскоки. Установлено, что показатели скоростно-силовой подготовленности сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции равны: в прыжке в длину с места 260-270 см, в пятикратном прыжке в длину с места 1070-1434, а в прыжке в высоту с места 39-45 см. При отборе необходимо учитывать особенности биологического возраста занимающихся детей, так как развитие двигательных качеств и прирост спортивных результатов у подростков находится в прямой зависимости от индивидуальных темпов полового созревания. При этом установлено, что у подростков с высоким уровнем развития выносливости, наблюдается и более высокая степень полового созревания.

Развитие организма детей протекает неравномерно, период ускоренного развития чередуется с периодом замедления и относительной стабилизации. Поэтому при отборе необходимо знать «сенситивные» периоды развития, что позволит существенно улучшить результаты многолетнего процесса подготовки юных спортсменов.

Выбор критериев отбора на каждом этапе подготовки должен основываться на благоприятных периодах диагностики отдельных качеств и способностей детей и подростков.

Вторым по значимости прогностическим фактором после генотипа являются свойства нервной системы, которые необходимо учитывать при разработке методики отбора. Немногочисленные пока исследования подтверждают наличие корреляции между спортивным результатом и определенными чертами личности спортсмена. Такие психические качества, как эмоциональная устойчивость, самообладание, являются относительно стабильными показателями и выгодны на длинных дистанциях, таких как лыжные гонки, стайерский и марафонский бег.

Способность к определенной деятельности — сложное, интегральное качество психики. Изучение подобных явлений предполагает их анализ и разложение на более простые компоненты. Одним из таких компонентов являются свойства внимания. Известно, что свойства внимания и нервной системы находятся в тесной связи. В видах спорта, которые характеризуются быстро изменяющимися ситуациями, на первый план выступают требования к оперативному мышлению.

В спортивном отборе большую роль играют свойства нервной системы, которые непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития (мотивы, интеллект, социальный статус), которые должны учитываться не для деления спортсменов на перспективных и неперспективных, а для оптимизации их подготовки.

При отборе различают консервативные признаки, которые слабо поддаются тренировке и лабильные признаки, которые относительно легко изменяются в ходе спортивного совершенствования. Недостаточную изменчивость консервативных признаков связывают с тем, что они в большей мере определяются наследственными свойствами организма. Генотип человека определяет его одаренность, а психическая характеристика одаренности — это внимательность, собранность, быстрота мышления, возможность анализа и обобщения, систематичность, высокая продуктивность умственной деятельности.

Генетические факторы в значительной степени определяют рост и формирование организма, величину прироста двигательных качеств и функциональные возможности системы энергообеспечения. Поэтому они должны учитываться в теории и практике

спортивного отбора.

Имеются данные о том, что способность к восстановлению, ЖЕЛ, МОД, ЧД, АД являются консервативными признаками и генетически обусловленными факторами. Одним из ключевых вопросов активного отбора является вопрос интегральной оценки перспективности ребенка в данном виде спорта. Такая оценка развития всех изучаемых показателей объективно отражает уровень подготовленности юных спортсменов и позволяет достоверно осуществлять качественный прогноз успешности по годам обучения.

Наиболее важным моментом спортивного отбора является прогнозирование спортивных способностей. Надежный прогноз должен предусматривать не только вероятную динамику результатов, но и включать все более или менее существенные факторы, определяющие роль спортивного мастерства.

Согласно теории и практики научного предсказания, успешный прогноз возможен только в том случае, если рассматриваемые изменения носят стабильный характер. Поэтому важным условием прогнозирования является изучение динамики психических, физических и функциональных показателей.

Установлено, что прогноз юношеской перспективности через призму спортивного результата в таких видах спорта, как бег на длинные дистанции и лыжные гонки является одной из ошибок. У детей прирост результатов зависит не только от тренировки, но и от их естественного роста, при этом конституционные признаки оказывают косвенное влияние на спортивный результат. Успех спортивного совершенствования в значительной мере определяется тем, как быстро спортсмен восстанавливается после физических нагрузок. В связи с этим, эффективность восстановления может иметь прогностическое значение.

Таким образом, в настоящее время во многих видах спорта сложилась своя традиционная формула проведения отбора перспективных спортсменов, а основными критериями успешности отбора являются результативность соревновательной деятельности и стабильность выступления.

Большую роль в отборе играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых судят об уровне развития физических, психических и технико-тактических качеств и темпах их прироста. Тесты должны отвечать определенным требованиям. Важным качеством теста является информативность. Информативность теста — это степень точности, с какой он измеряет свойство, для оценки которого используется. Другим критерием теста является надежность, которая предполагает высокую стабильность показателей, т.е. их воспроизводимость при повторном тестировании. Тесты должны быть объективными — точно характеризовать уровень развития того или иного качества спортсмена. Программа тестирования должна соответствовать специфике вида спорта, половым, возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.

В ориентировании особую роль играет психодиагностика спортивных способностей, так как этот вид спорта предусматривает напряженную умственную деятельность. Умственная деятельность характеризуется сложной, аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, в извлечении информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти. Направленность и сосредоточенность психической деятельности человека на конкретном объекте или процессе называется вниманием. Оно характеризуется различными свойствами: интенсивностью, устойчивостью, распределением, переключением и объемом.

Важное значение для спортсменов - ориентировщиков имеет оперативная память. Соревновательная деятельность в ориентировании протекает в экстремальных условиях и основывается прежде всего на способности к решению сложных оперативных задач. Оперативная деятельность спортсмена - ориентировщика на соревновательной дистанции выражается в технико-тактических действиях.

Решение тактических задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих оперативное мышление. Во время соревнований ориентировщик непрерывно сталкивается с необходимостью измерять или приблизительно оценивать расстояние на спортивной карте и на местности. Величина ошибки при глазомерном измерении зависит от того, в каком направлении производится измерение, поэтому нужно уметь измерять отрезки на карте независимо от их условного положения к магнитному меридиану. Для тестирования специальных физических качеств ориентировщика адекватный пакет тестов сформировать очень трудно, главная проблема состоит в том, что тесты должны быть повторены в дальнейшем в абсолютно одинаковых условиях.

Уровень развития общей выносливости у спортсменов - ориентировщиков рекомендуется тестировать при помощи бега на 5000 метров у мужчин и 3000 метров у женщин. Специальную выносливость можно контролировать посредством полевых тестов. Дистанция тестового бега должна быть достаточно длинной, продолжительность бега для квалифицированных ориентировщиков находится в пределах 60-80 минут. Трассу следует проложить на местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, это даст возможность сопоставлять результаты в течение длительного времени.

Большое значение в спортивном ориентировании имеет силовая подготовка. Основной разновидностью силовых качеств у ориентировщика является силовая выносливость, для тестирования которой применяется определение максимального числа повторений при динамической мышечной работе.

Качества быстроты в ориентировании тестируют при помощи бега на 20 или 30 метров с ходу. Главными критериями оценки координационных способностей нужно считать четыре основных признака: правильность, быстроту, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики. При этом качественные и количественные критерии КС изолированно друг от друга встречаются редко. Более распространенными являются комплексные критерии.

Важное значение в спортивном ориентировании играет техника бега в подъем и вниз по склону. Если разница между спортсменами при беге по равнине (дистанция 100 метров) составляет 7 секунд, то при беге в подъем разница между этими же спортсменами может составлять уже 23 секунды. Поэтому тестирование техники бега в подъем играет в ориентировании существенное значение.

Для качественного отбора предлагается принцип дедуктивного подхода к этой проблеме, который предусматривает выделение двух этапов. Сначала необходим отбор моторно-одаренных детей и выяснение их психомоторного статуса, а затем уже определение спортивной специализации. Чтобы повысить информативность исходного тестирования при отборе нужно в качестве контрольных испытаний предлагать такие движения, которые просты, доступны всем и не требуют специального обучения, число обследуемых должно быть достаточно для статистической обработки, исследуемое движение не должно зависеть от размеров тела и его конечностей.

Прогнозирование и отбор можно осуществлять по результатам отдельных тестов, но более достоверные данные получают, когда отбор осуществляется комплексно, с учетом многих факторов. Необходимо помнить, что одни и те же показатели имеют различную степень информативности в зависимости от этапа многолетней подготовки, возраста, стажа и квалификации спортсмена. Спортивный отбор и ориентация должны проводиться на основании учета особенностей строения и функций различных систем организма человека, и прежде всего имеющих консервативный, наследственный характер.

Какие же характеристики спортивной работоспособности детей обладают относительной устойчивостью и могут быть рекомендованы как показатели для спортивной ориентации и отбора. Как показывают исследования, выносливость в известных пределах генетически обусловлена, для большого спорта это имеет исключительно важное значение. Физическое качество быстроты и основные свойства нервной

системы человека (внимание, мышление, память) находятся под значительным генетическим контролем.

На этой основе можно сформулировать следующее положение. Спортивные способности определяются комплексом наследственных и средовых факторов. Это требует всестороннего анализа физических и психических свойств юного спортсмена.

Большинство специалистов считают, что способности детей и подростков к определенной спортивной деятельности можно выявить в раннем возрасте и придают большое значение изучению и решению этой важной проблемы.

Если исходить из того, что отбор — начало многолетнего процесса спортивной подготовки, то совершенствование системы контрольных испытаний для отбора с ориентацией на высшее спортивное мастерство имеет важное значение. Поскольку при проведении исследований большой объем показателей займёт много времени, необходимо выбрать наиболее информативные тесты, которые бы отражали все основные стороны подготовленности юных спортсменов. Корреляционный анализ показал, что на начальном этапе подготовки высокую прогностическую значимость имеют тесты, характеризующие общую выносливость ($r = 0.361-0.554$), а также тесты, которые отражают психическую работоспособность юных спортсменов (ориентировщики 9-10 лет), это оперативная память ($r = 0.562$), распределение внимания ($r = 0.512$) и оперативное мышление ($r = 0.532$).

Через год и два года тренировки корреляционная связь между результатами в беговых тестах и рангом спортсмена значительно возросла (r изменяется в пределах $0.529-0.952$). Это можно объяснить тем, что ориентировщики, выполняя большой объем бега с различной интенсивностью, значительно улучшили скорость бега на уровне АНП и на этом этапе тренировка приняла более специализированную направленность, позволившую и более четко проявиться способностям отдельных спортсменов в специальной выносливости.

Изменился характер взаимосвязи между результатами в некотором строении и функций различных систем организма человека, и прежде всего имеющих консервативный, наследственный характер.

Какие же характеристики спортивной работоспособности детей обладают относительной устойчивостью и могут быть рекомендованы как показатели для спортивной ориентации и отбора.

Как показывают исследования, выносливость в известных пределах генетически обусловлена, для большого спорта это имеет исключительно важное значение. Физическое качество быстроты и основные свойства нервной системы человека (внимание, мышление, память) находятся под значительным генетическим контролем.

На этой основе можно сформулировать следующее положение. Спортивные способности определяются комплексом наследственных и средовых факторов. Это требует всестороннего анализа физических и психических свойств юного спортсмена. Тесты должны быть простыми, не требовать специального оборудования и быть пригодными для обследования в полевых условиях.

При проведении тестирования необходимо обратить внимание на стандартность, т.е. процедура и условия проведения контрольных испытаний должны быть одинаковыми во всех случаях применения тестов".

Результаты, показанные спортсменом при проведении тестирования, выражаются в разных единицах измерения (время, расстояние, условные единицы и т.п.) и поэтому непосредственно не сопоставимы друг с другом. При этом они сами по себе не указывают, насколько удовлетворительно состояние спортсмена (например, время бега на 100 м, равное 12.0 с может рассматриваться и как очень хорошее, и как очень плохое, в зависимости от вида спорта). Поэтому результаты тестирования превращают в оценки (очки, баллы, отметки). Квалификационное оценивание проводят в два этапа. На первом — показанные спортивные результаты превращают на основе так называемых «шкал

оценок» в очки, а на втором, после сравнения набранных очков с заранее установленными нормами, определяют итоговую оценку. Для оценки результатов контрольных испытаний необходимо использовать шкалы, где эквивалентными считают достижения, доступные одинаковому числу людей одного пола и возраста. Согласно этому критерию в спортивном ориентировании эквивалентными можно считать средние показатели спортсменов - ориентировщиков элиты по всему комплексу тестов. Все эти показатели должны оцениваться одинаковым числом очков [4, с. 23-25].

Преобразование показанного результата в условные очки производится при помощи шкал оценок. В спортивном ориентировании удобно применять пропорциональные шкалы. Этот тип шкал предполагает начисление одинакового числа очков за равный прирост результатов.

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом. Не всякие измерения могут использоваться как тесты, а только те, которые отвечают специальным требованиям. К ним в первую очередь относится надежность и информативность. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными.

Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Информативность теста — это степень точности, с какой он измеряет свойство, для оценки которого используется. Процесс испытаний называется тестированием; полученное в итоге числовое значение — результатом теста.

Многочисленные исследования, осуществленные на взрослых, высококвалифицированных ориентировщиках, позволяют констатировать, что им присущи: высокий уровень развития выносливости; высокий уровень развития сердечно-сосудистой системы; оптимальный, характерный для спортсменов - ориентировщиков, уровень развития скоростно-силовых качеств; особенности телосложения; высокий уровень развития специальной психологической подготовленности; специфические особенности развития интеллекта. Исходя из перечисленных характеристик и следует проводить комплексный контроль за подготовленностью спортсменов - ориентировщиков.

При наличии довольно большого числа тестов, которые можно применять в процессе этапного и текущего контроля нужно иметь в виду, что такой объем показателей займет много времени. Поэтому необходимо выбрать наиболее информативные тесты, которые отражают все основные стороны подготовленности спортсменов - ориентировщиков и отвечают требованиям математической теории тестов. Для выявления информативных тестов были проведены исследования с участием ориентировщиков 9-18 лет.

В процессе исследований проверке подвергались тесты, в определенной степени характеризующие физическую, психическую и технико-тактическую подготовленность юных спортсменов. В частности, исследовались показатели следующих тестов: прыжок в длину с места, пятикратный прыжок в длину с места, прыжок в высоту, комплексное упражнение на силу, комплексное упражнение на ловкость, бег 30 м с ходу, челночный бег, 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, бег 200 м в подъем, тесты на внимание, память и мышление.

Проведенные исследования дали возможность разделить тесты на две группы: 1) тесты, характеризующиеся контрольными показателями специальной подготовленности как слабо информативные ($r = 0.1-0.4$); 2) тесты, достаточно информативные ($r = 0.5-0.9$) — удовлетворительная и хорошая информативность, которые могут использоваться в комплексном контроле за подготовленностью юных спортсменов - ориентировщиков.

На основании проведенных исследований был сформирован комплекс тестов, имеющих высокую информативность, которые могут использоваться как наиболее значимые для оценки потенциальных возможностей юных спортсменов - ориентировщиков. Применение информативных методик комплексного контроля на различных этапах спортивной подготовки даст возможность получить оперативную

информацию, анализ, который позволит вносить соответствующие коррективы в программу тренировок и тем самым повысить ее эффективность.

Управление тренировочным процессом в спортивном ориентировании состоит из трех этапов: а) сбор информации об объекте управления (спортсмене) и внешней среде в которой он функционирует; б) анализ полученной информации; в) принятие решения и планирование. Эти три этапа образуют законченный цикл, который многократно воспроизводится до полной реализации разработанной программы — достижение спортсменом запланированного результата.

Основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. Перспективные тренировочные программы также основываются на анализе результатов комплексного тестирования

Для составления перспективной программы подготовки спортсменов - ориентировщиков целесообразной представляется такая последовательность действий: а) исследование структуры соревновательной деятельности и выявление факторов, обуславливающих достижение высоких результатов; б) подбор тестов, информативных по отношению к этим факторам; в) создание программы этапного комплексного контроля; г) проведение контрольных испытаний и анализ полученных результатов; д) составление этапного плана подготовки и его реализация; е) проведение в конце этапа повторного комплексного контроля; ж) сопоставление динамики результатов в соревнованиях и тестах и показателей нагрузки за прошедший этап подготовки и внесение корректив.

Для текущего и оперативного планирования тренировки спортсменов необходимо: выбрать тесты текущего или оперативного контроля и составить программу обследования; провести контрольные испытания и анализ полученных результатов; на основании полученных данных проводить коррекцию планов подготовки.

При создании любых тренировочных планов в спортивном ориентировании тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого спортсмена средства тренировки и определить величину воздействия этих средств на подготовленность спортсмена.

На практике контроль за физической подготовленностью включает измерение уровня развития скоростных и силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости.

Лекция 8

Тема 5.1 Актуальные проблемы и перспективы НИР в спортивном ориентировании (2 часа)

План

1. Научные исследования в спортивном ориентировании
2. Методы научных исследований с спортивным ориентированием
3. Организация и планирование научных исследований в спорте
4. Выполнение исследования
5. Обработка и оформление результатов исследования

Ориентирование как вид спорта имеет на своем счету сравнительно мало научно-исследовательских работ –кандидатских и докторских диссертаций. В этом его слабое место, так как любой вид спорта должен иметь научное сопровождение –только в этом случае наблюдается его поступательное развитие. Такое положение дел объясняется тем, что специализация «спортивное ориентирование» имеется в небольшом количестве высших учебных заведений физической культуры и спорта. При этом ведущие спортсмены и тренеры не испытывают острую необходимость вести исследовательскую деятельность, а государственный заказ на проведение научных исследований по видам

спорта, не входящих в программу Олимпийских игр, отсутствует. Однако ситуация медленно, но меняется к лучшему, т.к. ориентирование с его спецификой и возможностями для всестороннего формирования человека всё больше привлекает внимания тренеров и научных специалистов, решивших обобщить свой практический опыт

Основным методом научного исследования является метод сопоставления и анализа качественных и количественных показателей, полученных при наблюдении за изучаемыми явлениями. Сравнивая различные данные изучаемого процесса, исследователь выявляет закономерности его протекания, ищет возможности им управлять, вызывать или предупреждать появление.

Для того чтобы определить направление исследования и уточнить его возможные результаты, исследователь должен иметь определенные знания и опыт работы. Поэтому научной работе предшествует период практической деятельности, накопление знаний и опыта в данном виде спорта.

Первым этапом научной работы является изучение того, что уже сделано в этой и в смежных областях деятельности. Может оказаться, что интересующая проблема исследована и решена. Если проблема изучена в общем виде, можно использовать известные данные и сосредоточить усилия на исследовании отдельных вопросов. Изучение состояния смежных наук поможет исследователю получить дополнительные и вспомогательные данные, облегчающие работу над избранной темой.

Очень ценные данные дает изучение опыта практической работы.

Следующий этап научной работы — анализ данных, полученных при изучении литературных источников и опыта. Этот этап завершается окончательным выяснением основного направления исследования, уточнением предположений (гипотез) и определением организационных форм работы и методик получения объективных данных. Этап оканчивается уточнением плана исследования.

Основной этап — это, как правило, экспериментальные исследования. Исследователь проверяет в специально организованных условиях эффективность того или иного метода тренировки, варианта техники и т. п. Данные должны отражать наиболее существенное в изучаемом явлении. Некоторые темы могут разрабатываться и без постановки экспериментальных исследований, например темы по истории развития бокса или отдельным вопросам методики. В этих случаях исследователь углубленно изучает литературу и опыт практической работы.

Заканчивается научное исследование анализом данных с выводами и предложениями для внедрения в практику.

Выводы и предложения надо доводить до широких масс практических работников и проверить практикой.

Обобщение опыта

Основными методами обобщения опыта являются изучение литературы и исследование опыта практической работы.

Изучение литературы. Прежде всего нужно составить список книг, брошюр, статей и рукописей, в которых могут быть материалы, интересующие исследователя. Список литературы должен быть по возможности полным, включать работы за последние 10-15 лет (в том числе капитальные труды по смежным наукам).

Список составляется на основании библиографических справочников и каталогов библиотек. В глм и каталоге ш: указаны журнальные статьи, следует просмотреть перечни статей, помещаемые обычно в последнем номере журнала за каждый год. Затем составить перечень вопросов и подготовить карточки для выписок.

Изучая книгу или статью, не следует при первом же чтении делать выписки и конспекты. Первый раз надо прочитать всю книгу (или главу), отмечая на листе бумаги страницы и параграфы, в которых изложен интересующий материал. При втором чтении не обязательно перечитывать весь труд. Можно ограничиться повторным изучением отмеченных ранее разделов и страниц, конспектируя их содержание и заполняя карточки для картотеки.

В одну карточку заносится мнение автора книги по одному вопросу. Таким образом, после обработки одной книги исследователь заполнит столько карточек, сколько вопросов он наметил. Столько же карточек будет заполнено после обработки следующей книги и т. д. Карточки складываются не по названиям книг, а по вопросам. Закончив изучать литературу, исследователь получит картотеку с мнением всех авторов по каждому из интересующих вопросов.

В заключении исследователь обобщает изученную литературу и делает выводы о состоянии вопроса в литературе (в каком плане освещен, что более разработано и т. д.).

Работу над литературой можно закончить составлением сводной таблицы литературных источников.

Обобщение опыта практической работы. Изучение опыта работы проводится путем бесед с преподавателями, тренерами, научными работниками, спортсменами, анкетирования; изучения документов планирования и учета; наблюдения за практикой работы; организации учета практической работы по специальным формам.

К беседе и опросу нужно подготовиться заранее, составив вопросник на специальном бланке. Результаты разнести по карточкам и составить картотеку.

При анкетировании особое внимание нужно обратить на определение перечня вопросов и их изложение. Не следует перегружать анкету большим количеством вопросов, а также ставить вопросы в слишком общей форме или в формулировке, допускающей различные толкования. Вопросы должны быть сформулированы конкретно и так, чтобы заполняющий мог ответить короткой фразой или одним словом «Да», «Нет», «Согласен» и т. д. Так, например, изучая технику прямого удара, не следует писать в анкете — «Как выполняется удар?». На такой вопрос можно ответить целой статьей, причем упустить как раз ту деталь, которая интересует исследователя.

До рассылки анкет желательно их проверить на нескольких товарищах, сотрудниках (попросить заполнить), не объясняя вопросов и не давая каких-либо советов. Анализ ответов обнаружит, правильно ли составлена анкета.

Изучение документов планирования и учета может дать ценные сведения для работ, связанных с исследованием методики обучения, тренировки. В то же время нужно иметь в виду, что данные, полученные при анализе этих документов (журналов учета, дневников спортсменов, отчетных документов секций и т. п.) не всегда достаточно правильны. Поэтому нужно обработать большое количество таких документов, обобщить опыт работы многих боксеров.

Используя данные других исследователей, следует иметь в виду, что они могли допустить ошибки вследствие того, что:

оценка результатов исследования давалась разными людьми и в различных условиях; данные получены при помощи непроверенных измерительных приборов; квалификация лиц, проводивших измерения, была неодинаковой; учет велся небрежно.

Методы получения научных данных

Как указывалось выше, основным методом научно-исследовательской работы является метод сопоставления и анализ данных об изучаемом явлении. Для того чтобы их получить, нужно провести наблюдение и зафиксировать наиболее существенные изменения. Так, например, если исследуется эффективность двух методов обучения новичков, то определить лучший из них можно только сравнив результаты обучения: степень усвоения новых движений, результаты, показанные при выполнении контрольных заданий, и т. п. При исследовании проблем тренировки может возникнуть необходимость измерить ее влияние на состояние сердечно-сосудистой и других систем организма, психическое состояние спортсмена, силу мышц, быстроту, координацию движений и т. п. Методики получения объективных данных в области физкультуры и спорта можно разделить на пять основных групп: 1) визуальные наблюдения; 2) регистрация внешних проявлений действий; 3) изучение внутренних реакций организма на физические нагрузки; 4) исследование психического состояния; 5) изучение реакции центральной нервной системы.

Визуальные наблюдения

Визуальное (зрительное) наблюдение — самый простой и распространенный метод получения данных и их оценки. Он общедоступен, дает возможность наблюдать сам процесс действия. Но данные зрительного наблюдения приблизительные, неточные. Нельзя точно измерить ни силу, ни скорость, ни даже форму движений, тем более получить данные о внутренних реакциях организма. Этот универсальный метод должен, как правило, дополняться другими, точно регистрирующими хотя бы основные показатели, необходимые для изучения данного явления.

Визуальные наблюдения следует проводить объективно, сосредоточенно и систематически. Личное мнение наблюдателя не должно мешать видеть и фиксировать то, что противоречит и не подтверждает его точку зрения. Исследователь не должен уподобляться футбольному «болельщику», не замечающему ошибок игроков его любимой команды и «видящему» ошибки другой команды даже там, где их на самом деле нет. Нельзя увлекаться спортивной борьбой, второстепенными деталями и т. п. Внимание должно быть сосредоточено на явлении, которое изучается; чтобы зафиксировать все детали явления, нужно заранее определить систему наблюдения (перечень объектов, последовательность наблюдения) и подготовить картотеку наблюдения с перечнем вопросов.

Для большей достоверности результатов визуального наблюдения, особенно в тех случаях, когда данные имеют большое значение для выводов, наблюдения нужно проводить неоднократно и в разных условиях.

В ряде случаев ценные материалы исследователь может получить путем непосредственного наблюдения за практикой работы в секциях, на сборах и др.

Исследование внутренних реакций организма на определенный вид работы

В практике научной работы по физической культуре и спорту чаще всего применяются исследования:

морфологических изменений, происходящих в результате занятий физическими упражнениями; реакций сердечно-сосудистой системы; реакций дыхательной системы; функциональных сдвигов в свойствах мышц; изменения функций выделительных систем (в основном почек).

Регистрация морфологических изменений сводится в основном к измерению количественных показателей организма в целом и его отдельных частей — измерения массы тела, роста, длины конечностей, объема мышц, величины и формы сердца, формы и пропорций костно-связочного аппарата, амплитуды движений в суставах и т. п. Одна из проблем научных исследований в боксе — влияние морфологических изменений на показатели отдельных физических качеств боксеров. Такие показатели изменяются сравнительно медленно, и поэтому морфологические измерения проводятся через значительные промежутки времени (от месяца до года).

К числу морфологических измерений относят также спирометрию и определение силы мышц при помощи динамометров. Эти показатели изменяются значительно быстрее, чем показатели роста, объема мышц, и поэтому измерение их целесообразно производить раз в 3-7 дней.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы. Наиболее распространенный метод исследования деятельности сердечно-сосудистой системы — подсчет количества сокращений сердца (пульса). Измерения частоты сокращений сердца в покое, сразу после дозированной нагрузки и после восстановительного периода, дает представление о функциональных сдвигах в деятельности сердца. Более точные показатели можно получить, измеряя после функциональных проб не только частоту сокращений сердца, но и величину артериального давления.

Наиболее точным методом определения состояния и сдвигов в деятельности сердца является электрокардиография (ЭКГ). Учитывая трудоемкость этого метода, сочетают выборочные измерения ЭКГ с другими методами регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы.

В практике исследований применяют также метод телеметрии, который позволяет на расстоянии получить и записать силу и частоту сердечных сокращений, изменения артериального давления при работе разной интенсивности, например во время нанесения серии ударов или эпизода боя, и т. д. Датчики массой 100-150 г, прикрепленные в местах, куда не наносятся удары, передают радиоинформацию, и специальный аппарат по нескольким каналам ведет запись полученных данных. Подобные исследования представляют большой интерес, но аппаратура дорогостоящая, работать с ней могут квалифицированные исследователи, к тому же только в процессе тренировки (во время соревновательного боя во много раз увеличиваются физические нагрузки, поэтому результаты могут быть несколько другими). Изучая деятельность сердечно-сосудистой системы, нужно иметь в виду, что на функциональной деятельности сердца отражаются различные привходящие факторы: психологическое состояние боксера, квалификация противника, состояние после проведенных боев в турнире и др.

Исследование дыхательной системы. Жизненную емкость легких (при помощи спирометра) определяют для изучения влияния спортивной тренировки на дыхание.

Определение минутного объема дыхания при выполнении какого-либо упражнения и максимальной легочной вентиляции проводится обычно по методу Дугласа — Холдейна. Выдыхаемый воздух собирают в мешки из прорезиненной ткани, а затем выпускают через специальные счетчики. Более точные данные можно получить при помощи многоканального спирографа. Пользуясь этими аппаратами, можно произвести и

качественный анализ выдыхаемого воздуха, определив содержание в нем углекислоты, кислорода и азота, что дает возможность измерить энергозатраты спортсмена.

При помощи оксигеомографа определяют исходную насыщенность артериальной крови кислородом и изменения этого показателя во время упражнений и в восстановительном периоде, что характеризует деятельность дыхательной и кровеносной систем. Этот сложный метод, требующий специальной подготовки и строгого выполнения правил его проведения, может дать нужные данные при изучении проблем тренировки.

Интересные данные могут быть получены и при химическом анализе состава крови (до, во время и после упражнений).

Исследование выделений. Изучение состава мочи, слюны, пота и других выделений может дать некоторые данные о сдвигах в организме при физических нагрузках. В практике научной работы по исследованию проблем тренировки чаще применяется исследование мочи, состав которой значительно изменяется при больших физических нагрузках.

Исследование функциональных свойств мышц. Методы, применяемые для исследования сдвигов в функциональных свойствах мышц, можно разделить на следующие группы:

измерение силы и динамики сокращений; определение механических свойств мышц; исследование биохимических изменений в мышцах; изучение сдвигов в системе иннервации мышц.

Измерение силы и динамики сокращений проводится различными динамометрическими устройствами.

Основным методом измерения механических свойств мышц является миотонометрия. Миотонометр (аппарат дозированной массы — 150-300 г) упирают штифтом в мышцу, чтобы он давил на нее. Мышца прогибается. Глубина «погружения» штифта зависит от вязкости и тонуса мышцы. Обычно измерения делаются дважды — при полностью расслабленной мышце и при ее максимальном напряжении. При обработке данных учитывают показатели тонуса напряженной и расслабленной мышцы и разницу между ними.

Наиболее точны и удобны в работе электромиотонометры.

Изучение сдвигов в системе иннервации мышц даст характеристику не столько их функциональных возможностей, сколько деятельности нервной системы. При помощи осциллографов регистрируется система биотоков в мышцах. Этот метод позволяет не только изучить сдвиги в деятельности центральной нервной системы, но и определить внутреннюю структуру движения, найти качественную разницу между движениями новичка и мастера. Осциллография биотоков мышц может дать чрезвычайно ценные данные для тех, кто работает над проблемами обучения движениям и тренировки боксеров.

К этой же группе можно отнести и хронаксиметрию — определение электровозбудимости мышц.

Исследование деятельности нервной системы. Осциллография биотоков мышц и коры головного мозга — метод, требующий сложной аппаратуры и высокой квалификации исследователей. Он дает возможность получить очень интересные данные о функциях центральной нервной системы.

Значительно проще метод, основанный на измерении времени двигательной реакции. Спортсмен получает сигнал к действию и выполняет его. Например, испытуемый кладет палец на кнопку и удерживает ее в нижнем положении: как только вспыхнет лампочка, он освобождает кнопку. Сигналом может быть не только вспышка, но и прикосновение к определенному месту тела испытуемого, определенный звук и т. п.

Приборы для определения скорости двигательной (сенсомоторной) реакции бывают различных конструкций. Наиболее совершенные из них дают возможность проверить не только быстроту двигательной реакции, но и быстроту ориентировки, т. е. как простую,

так и сложную реакцию. Разработано несколько методик, помогающих исследователям установить быстроту, силу и точность нанесения одиночных ударов, серии в целом, скорость и силу каждого удара в отдельности и в серии. Такая аппаратура может служить в качестве тренажной, что дает возможность определить потенциальные возможности развития отдельных физических качеств, а следовательно, более приближенно индивидуализировать тренировку боксеров.

Большое влияние на сдвиги в физиологических функциях оказывает психическое состояние спортсмена. При определении психического состояния ведущим является метод педагогического наблюдения, дополненный учетом субъективных ощущений, исследованием реакции нервной системы и физиологических функций.

Педагогические наблюдения проводятся как во время занятий или соревнований, так и вне их, и являются по существу частью воспитательной работы, которую проводит преподаватель. Наблюдая за поведением спортсмена, беседуя с ним и его товарищами, исследователь выясняет его отношение к занятиям, к работе, к товарищам, узнает о его настроении, определяет тип нервной деятельности и т. п. При научной работе такие наблюдения надо проводить систематически, записывая результаты по специально разработанной схеме, особенно в дни экспериментов.

Некоторое представление о психическом состоянии дают физиологические показатели (переживания могут изменить частоту сокращений сердца, возбудимость и т. п.). Вышеуказанные методики исследований в сочетании с данными педагогических наблюдений и результатов самоконтроля дают характеристику процесса восстановления при нагрузках во время тренировок и между тренировками.

Организация и планирование научных исследований

При выборе темы исследователь должен руководствоваться:

Актуальностью вопроса (значением, которое имеет решение данной проблемы для практики бокса). Средствами, которые имеются в его распоряжении (наличие базы, аппаратуры, помощников, консультантов, технических исполнителей и т. п.; возможность привлечения в качестве испытуемых определенного контингента спортсменов). Уровнем своей подготовленности (опыт работы по теме; знания; владение методиками получения объективных данных и т. п. При этом нужно учитывать не только то, что уже имеет и знает исследователь, но и то, чему может он научиться в сроки, отведенные на подготовку к исследованию).

Тема работы не должна быть слишком обширной и поэтому непосильной. Нельзя, например, поставить перед собой задачу за два-три года одному раскрыть тему «Методика тренировки боксеров». Эта тема включает в себя целый комплекс сложных проблем и под силу только коллективу исследователей. Но не следует исследовать и слишком узкую тему, такую как, например, «Движение в локтевом суставе при нанесении прямого удара». Выбирая тему научно-исследовательской (курсовой) работы, студент может воспользоваться примерной тематикой научных и курсовых работ, имеющейся на кафедре, или проконсультироваться у более опытных товарищей.

Организация и проведение экспериментальных исследований

Эксперимент нужно поставить так, чтобы его результаты не вызывали сомнений. Допустим, исследователь проверяет эффективность одного из вариантов техники ведения боя на ближней дистанции. Он обучил этому варианту одного из своих учеников, и тот имел преимущество в бою с одним противником. Можно ли это считать доказательством преимущества исследуемого варианта? Конечно, нельзя! Победу можно объяснить и другими причинами: способностями боксера, лучшей методикой тренировки и т. п. Опыт дает основание только для предположений, что исследуемый вариант может быть наилучшим. Если исследователь обучил этому варианту нескольких человек и они выиграли у своих соперников, это будет более убедительно, но и здесь остаются сомнения — ведь не исключено, что тренировки проводились по более удачной системе, и это имело решающее значение. Если же группа боксеров, овладев обоими вариантами, при

применении одного из них показывает результаты более высокие (в одинаковых условиях) и, кроме того, одерживает победу над боксерами, пользующимися вторым вариантом, можно делать выводы, что первый вариант лучший, и рекомендовать его.

При исследовании проблем методики обучения и тренировки нужно создавать экспериментальные группы, часть которых тренируется (или обучается) по одной программе и системе, а другая часть — по другой. Составы группы должны быть равноценными, условия занятий и условия жизни и работы приблизительно одинаковыми и программы курсов обучения (тренировки) идентичными, за исключением тех ее частей, которые отражают существо исследований. Так, например, нельзя сравнивать результаты обучения группы детей 14-15 лет, с результатами обучения 19-20-летних или взрослых, сопоставлять результаты тренировки спортсменов, тренирующихся три раза в неделю, с результатами спортсменов, тренирующихся шесть раз, и т. д.

Подобрав контингент, исследователь проводит контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке и затем распределяет людей по группам. При этом надо учитывать тип нервной деятельности, стаж занятий боксом и другие факторы.

В ряде случаев до проведения эксперимента нужно проверить теоретические предпосылки, уточнить основное направление исследований, провести предварительные исследования. Бывает, что для уточнения некоторых вопросов недостаточно данных, полученных при основном эксперименте; возникает потребность в проведении дополнительных исследований. Может быть, наконец, и так, что по характеру темы нужно поставить не один, а два, три и больше основных экспериментов, проведенных поочередно или параллельно (в последнем случае наиболее быстрый и верный путь — привлечение к работе коллектива исследователей, работающих над решением одной и той же задачи).

Достоверность данных исследования зависит также от количества испытуемых. Чем их больше, тем меньше вероятность того, что на результаты исследований повлияли неучтенные факторы — индивидуальные особенности занимающихся, различные условия их жизни, психологические факторы и др. При изучении проблем тренировки и обучения число подопытных должно быть тем больше, чем меньше уверенность в полной идентичности состава групп, условий занятий и т. п.

Можно проводить исследования с двумя составами сборной команды (22 человека), одним составом, с несколькими спортсменами и даже с одним боксером, если необходимо выяснить его способности в интересующем нас вопросе, например в силе удара. Такие исследования помогут более индивидуализировать развитие отдельных физических качеств, формирование технических и тактических навыков. В ряде случаев нельзя сравнивать уровень физических качеств, психологической подготовки или особенностей технического мастера та двух боксеров одной весовой категории и квалификации, равноценных и бою, одни из которых строит тактику на использовании своего физического превосходства, а другой делает упор на искусство и технике и т. д. В этом случае можно исследовать только способности индивидуума, подбирать средства и методы, например специальные тесты развития отдельных качеств и навыков, именно для него.

Обработка и анализ данных исследований

Большинство научных работ в области физкультуры и спорта, в частности в боксе, направлено на изучение зависимости одного явления от другого, например зависимости спортивного результата от системы тренировки, успешности овладения навыками от методов обучения и т. д.

Наиболее простой способ анализа результатов наблюдения — сопоставление средних арифметических величин, которые вычисляются путем сложения всех однотипных показателей наблюдения и деления суммы на количество показателей.

Определение средней арифметической величины показателей дает возможность сравнивать результаты и при неодинаковом численном составе групп. Однако простое

сравнение средних арифметических величин не всегда достаточно характеризует исследуемое явление. Среднее арифметическое не дает представления о колебаниях отдельных показателей и более достоверно для небольшого количества случаев.

При большом количестве данных анализ вариативности показателей требует специальной обработки, например вычисления среднего квадрати-ческого отклонения. Такая обработка данных необходима в большинстве случаев исследования проблем тренировки и техники. Нередко абсолютные показатели (в метрах, секундах, килограммах и т. п.) нужно перевести в относительные, так как сопоставление абсолютных величин во многих случаях не дает правильного представления о степени сдвигов изучаемых показателей.

Если данных получено много, их, после предварительной подготовки, нужно расположить по определенной системе (возрастания или убывания). Это облегчит дальнейшие вычисления и само уже является одной из форм статистической обработки материала. При наличии вычислительной техники можно производить операции с большим количеством данных, что повышает достоверность выводов, дает возможность точнее прогнозировать результаты внедрения новых методов тренировки.

Оформление научной работы

Чаще всего оформленная научная работа имеет такую структуру:

Введение, в котором кратко обосновывается актуальность исследуемой проблемы, задачи и средства их решения, выдвигается гипотеза. Состояние разработки этой проблемы по данным литературы и обобщения практического опыта. Заканчивается эта часть обоснованием формулировкой темы исследования. План, описание организации и методики проведения исследования, частные задачи и характеристика информации. Изложение хода исследования. Анализ полученных данных и выводы. Предложения для внедрения в практику.

Научные работы могут быть оформлены к публикации в виде диссертаций, монографий, пособий, научных статей, рефератов, методических статей и учебников.

Диссертации на соискание ученой степени представляют собой капитальный труд, в котором детально излагается состояние вопроса, методика исследований, организация, ход и данные экспериментов, всесторонний анализ результатов исследований, выводы и предложения. Обычно наиболее существенное из содержания диссертации печатается в виде научных статей, рефератов и методических статей.

В *монографии*, всесторонне освещающей проблему, автор анализирует как свои исследования, так и работы других исследователей.

Научная статья в краткой форме содержит суть проведенной работы (описание основных экспериментов, анализ данных и выводы). Состояние вопроса в большинстве случаев не затрагивается.

Реферат дает краткое изложение наиболее существенного в работе.

В *методической статье* автор излагает основные выводы и дает предложения, не освещая ход исследования. Данные исследований приводятся постольку, поскольку это нужно для научной убедительности.

Пособия и учебники охватывают более широкий круг вопросов, чем научная работа по отдельной теме. Выводы и предложения, вытекающие из научной работы, органически вливаются в содержание соответствующих разделов пособия (учебника).

Научная работа должна быть тщательно отредактирована: материал изложен четко, логично, литературным языком, текст оптимально иллюстрирован рисунками и чертежами, помогающими читателю усвоить наиболее сложные разделы.

Студенты приступают к научной работе со второго курса. Лучше, если она посвящена проблеме, над которой работает кафедра. При необходимости надо использовать методики, имеющиеся на других теоретических кафедрах (психологии, анатомии, педагогики, химии и т. д.).

Лекция 9

Тема 3.1. Значение и виды соревнований . Система проведения соревнований

План

1. Классификация соревнований по спортивному ориентированию
- 2.. Правила и регламент соревнований
3. Организация и проведения соревнований
4. Особенности соревнований в зависимости от вида ориентирования

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Отечества.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (сокращенно КП), расположенные на местности.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали уровню подготовленности соревнующихся.

«Правила соревнований по спортивному ориентированию» – являются основным документом, регламентирующим проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила действуют на всей территории Российской Федерации и обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов соревнований, а также для всех лиц, участвующих в проведении соревнований или работающих со спортсменами.

Ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Ориентирование по выбору – прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции.

Спортивная карта

На соревнованиях используются спортивные карты. Спортивная карта – это крупномасштабная специальная схема местности, выполненная в условных знаках.

Ошибки и изменения, выявленные на местности после издания карты, должны быть внесены в карту, если они могут повлиять на результаты соревнований.

Для спортивных карт применяется масштаб 1:10 000 и 1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать высоту сечения рельефа 2,5 м.

На карту, выдаваемую участнику, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования.

Дистанция соревнований

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовались физическая подготовка и умение ориентироваться;
- было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;
- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки, непроходимые болота и т. п.);
- участники не передвигались большую часть дистанции через сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.

Длина дистанции в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении определяется по карте путем измерения и суммирования отрезков: технический старт – КП – финиш (без учета рельефа местности). Если между двумя КП имеется непроходимое препятствие, длину дистанции измеряют по кратчайшему обходному пути.

В соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе длину дистанции измеряют по карте или на местности.

В соревнованиях по выбору длина дистанции измеряется по оптимальному пути прохождения всех КП.

Суммарный набор высоты должен быть дан, как набор высоты по предполагаемому оптимальному пути движения участника, и он не должен превышать 4 % от длины предполагаемого оптимального пути.

Легенды КП

КП должны располагаться на ориентирах, обозначенных на карте и четко опознаваемых на местности. Точное расположение КП должно быть описано с помощью легенд. Местоположение КП должно однозначно определяться при помощи карты и легенды.

Легенды КП должны быть в форме символов в соответствии с инструкцией ФСО России (Описание символов для пояснения легенд КП), для городских, районных соревнований можно использовать словесное описание легенд.

Участники могут быть ознакомлены с легендами до старта.

Легенды могут помещаться в зарамочном оформлении карты, прикрепляться к лицевой стороне карты, выдаваться участникам отдельно или вывешиваться на щите информации.

Оборудование дистанции

На местности оборудуются: предварительный старт (место регистрации стартующих участников), пункт выдачи карт, технический старт, точка начала ориентирования, КП, маркированные участки, финиш (пункт передачи эстафеты), а также другие необходимые для каждого вида ориентирования объекты.

У предварительного старта должны быть часы или иное устройство, показывающее судейское время (текущее время соревнований).

В случае группового (общего) старта необходимо предусмотреть достаточный по ширине маркированный участок от линии старта до точки начала ориентирования, на котором участники смогут распределиться по силам, не мешая друг другу.

Место финиша (пункта передачи эстафеты) располагается таким образом, чтобы финиширующий участник был виден не менее чем за 50 м и чтобы этот отрезок дистанции не был спуском или крутым подъемом и не имел крутых поворотов. По крайней мере, последние 20 м должны быть ограждены, и быть прямыми.

Проведение соревнований по видам ориентирования

Ориентирование в заданном направлении

Соревнования в заданном направлении проводятся на всех видах дистанций. Число

КП рекомендуется выбирать так, чтобы дистанция ставила перед спортсменом задачи ориентирования и обеспечивала зрелищность и справедливость соревнований.

Старт должен быть оборудован так, чтобы стартующие позже участники и другие лица не могли видеть выдаваемые участникам карты, выбор варианта и направление движения на первый КП. При необходимости отдельно оборудуется точка начала ориентирования, и путь до неё маркируется.

Местоположение и высоту знака КП над землей выбирают так, чтобы призма была отчетливо видна участнику, достигшему указанной картой и легендой точки соответствующего ориентира.

На карту, выдаваемую участнику, наносят точку начала ориентирования, КП и их порядковые номера, обязательные для прохождения маркированные участки, финиш (если от последнего КП до финиша есть маркировка, финиш допускается не наносить). Точку начала ориентирования, КП и финиш соединяют прямыми линиями с включением маркированных участков. Кроме того, наносят не обязательные для прохождения маркированные участки, проходы в препятствиях, пункты питания, медицинской помощи. Если не используются легенды, кроме порядковых номеров могут наноситься и обозначения КП.

Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента старта (технического старта при его наличии) до финиша.

Эстафеты в заданном направлении

и проведении эстафет члены команды поочередно проходят свои этапы — дистанции с определенным количеством КП.

На первом этапе в эстафете порядок выдачи карт определяется Главным судьёй. Участники второго и последующих этапов в эстафете самостоятельно берут свою карту на пункте выдачи карт.

Дистанции могут подготавливаться с рассеиванием участников.

Участник может пробежать только один этап, если иное не оговорено в Положении.

Старт участников на первом этапе — общий, если иное не оговорено в Положении.

Соревнования по выбору

При проведении соревнований в ориентировании по выбору возможно два варианта проведения:

1. Прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

2. Прохождение наибольшего количества КП за назначенное заранее контрольное время.

В обоих случаях взятие определённого КП засчитывается только один раз.

При проведении соревнований по выбору (вариант 1) в районе соревнований рекомендуется устанавливать больше КП, чем то количество, которое необходимо взять участникам. КП располагаются таким образом, чтобы была возможность выбора нескольких примерно равнозначных вариантов пути с равным количеством КП.

При проведении соревнований по выбору (вариант 2) в районе соревнований рекомендуется устанавливать больше КП, чем то количество, которое сможет взять победитель за назначенное контрольное время.

Программа соревнований должна включать

- даты, время и места проведения церемонии открытия, награждения, закрытия, других официальных или торжественных церемоний;
- даты, время и места проведения видов программы соревнований;
- даты время и места проведения совещаний представителей и других собраний, запланированных во время соревнований;
- даты время и места проведения предусмотренных культурных мероприятий

(программа дня отдыха);

- даты время и места проведения пресс конференций;
- даты время и места отъезда транспорта в район соревнований и из района соревнований, в места проведения культурных мероприятий, из мест проведения культурных мероприятий;
- сведения о порядке проведения модельной тренировки;
- информация об ограничении передвижения тренеров и представителей, допущенных в стартовую зону, и использования мобильной связи в стартовой зоне.

Техническая информация

должна содержать:

- сведения о местности и ее особенностях, не отражаемые на спортивной карте;
- высоту над уровнем моря, опасные места, преобладающие породы леса, характер грунта и т.п.;
- сведения о спортивной карте: масштаб, высоту сечения рельефа, год составления, степень влагозащищенности бумаги, формат карты, применение знаков особых микрообъектов;
- сведения о дистанциях для каждой группы: длину, число КП, суммарный набор высоты, максимальный перепад на одном склоне, состояние дорог, опасные места, контрольное время, ожидаемое время победителя, способ отметки на КП, предварительное решение инспектора о классе дистанции;
- расписание стартов групп, сведения о времени проезда до старта, условиях размещения участников в центре соревнований, на старте и финише, графики движения транспорта на старт, со старта на финиш, с финиша к месту размещения и т.д.;

На соревнованиях по ориентированию в заданном направлении, кроме того, сообщаются:

- границы района соревнований и рекомендации для заблудившихся участников;
- наличие маркированных участков и цвета маркировки;
- ориентирование бегом — легенды КП. Легенды представляются в виде таблицы символов на каждую дистанцию, при наличии рассеивания публикуется общий список легенд вида программы;
- на массовых соревнованиях допускается словесное описание легенд. Если легенды представлены общим списком (таблицей), в информации отдельно дается порядок прохождения КП для каждой группы.

Участники соревнований

Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста.

Условное обозначение группы (индекс) состоит из начальной буквы пола участников и числа определяющего максимальный возраст спортсмена выступающего в этой группе для младших групп и минимального для групп ветеранов. Состав участников возрастной группы определяется Положением.

Допуск к соревнованиям

Проводящая организация может назначить мандатную комиссию для принятия решений по допуску спортсменов на соревнования, в соответствии с Положением.

Мандатная комиссия (в ее отсутствие судейская коллегия) может потребовать предъявления документов, указанных в Положении, подтверждающих сведения, указанные в заявке.

Если в результате работы мандатной комиссии или в ходе проведения соревнований выявлены неверные или искаженные сведения об участнике то:

- если уточненные сведения о спортсмене не влияют на условия его допуска к соревнованиям, то сведения вносятся в итоговые протоколы;

- в остальных случаях результаты спортсмена могут быть аннулированы.

Не допущенные к прохождению дистанции в основном конкурсе спортсмены, а также представители, тренеры и др. решением Главного судьи могут быть допущены к просмотру дистанции после окончания соревнований.

Ограничения по одежде участников не вводятся.

Спортивное поведение

Участники соревнований обязаны:

- выполнять Правила соревнований;
- знать положение о соревнованиях;
- соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
- стартовать с номером, определенным жеребьевкой;
- беречь от случайных проколов и разрывов карту;
- оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму; сообщить о нем на финише;
- преодолевать каждый обязательный для прохождения маркированный участок на дистанции от начала до конца;
- на финише сдать судьям карту;
- при передаче эстафеты коснуться рукой партнера по команде в пределах зоны передачи;

Участник, сошедший с дистанции, должен в возможно более короткий срок явиться на финиш заявить об этом на финише, сдать карту. Он никоим образом не должен влиять на ход соревнований и помогать другим спортсменам.

Участникам соревнований запрещено

- предпринимать попытки заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований или с картой данных соревнований, если это не разрешено Организатором;
- в ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии, и иным навигационным оборудованием, кроме компаса;
- выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени;
- после финиша выходить в район соревнований без разрешения Главного судьи;
- применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных на данных соревнованиях;
- выходить на дистанцию со средствами мобильной связи и другими радио приемными и передающими устройствами за исключением устройств выданных организатором;
- изменять устройство и оборудование КП;
- привлекать к себе внимание какими-либо сигналами в ходе соревнований (кроме сигналов о помощи в случае травмы или если участник заблудился);
- сокращать (срезать) дистанцию в соревнованиях по ориентированию на маркированной трассе, а также обязательные для прохождения маркированные участки в других видах соревнований;
- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- пересекать запрещенные участки местности;
- пользоваться какой либо посторонней помощью кроме медицинской (в случае необходимости).

За неспортивное поведение и нарушение настоящих Правил, по решению Главного судьи соревнований, результат спортсмена может быть аннулирован, спортсмен может быть предупрежден или отстранен от соревнований. Организатор обязан информировать о фактах неспортивного поведения участника, и может ходатайствовать о его дисквалификации.

В исключительных случаях, по решению Главного судьи за неспортивное поведение участников и официальных лиц от участия в соревнованиях может быть отстранена и

команда.

Порядок старта

Старт может быть:

- одиночным, при котором участники стартуют по одному от каждой группы с равным временным интервалом, как правило, 1-3 мин;
- групповым, при котором участники стартуют одновременно по 2 человека и более от каждой возрастной или квалификационной группы;
- последовательным (по мере прихода участников предыдущего этапа эстафеты);
- с различными видами гандикапа (гонка преследования), определяется Положением;
- общим, при котором участники одной, нескольких или всех групп стартуют одновременно.

Расписание стартов устанавливается Главным судьей в соответствии с Положением о соревнованиях, количеством заявленных участников, расположением дистанции и другими особенностями соревнований.

Финиш

К линии финиша спортсмен движется только по финишному коридору. Линия финиша должна быть четко видна, и легко определяться бегущим спортсменом.

После пересечения финиша каждый спортсмен должен сдать свою контрольную карточку (с упаковкой, если она есть) и, если требуют организаторы, свою карту.

Время участника фиксируется в момент пересечения линии финиша.

Финишное время выдается в часах, минутах, секундах или в минутах и секундах. Доли секунды опускаются. Допускается фиксировать время с точностью до десятых и сотых долей секунды.

В соревнованиях по спортивному ориентированию бегом ширина финишного коридора у линии финиша должна быть не менее 3 м.

Лекция 10

Тема 3.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием

План

1. Факторы риска в спортивном ориентировании
2. возможные травмы при занятиях спортивным ориентированием.
3. Профилактика травматизма
4. Оказание ПМП.

Ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (обычно в лесу, но бывает и парковое, и городское ориентирование) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать - бежать как можно быстрее по дорогам и без них, по холмам и лощинам, через болота и буреломы... Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция должна быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Но как и во многих других видах спорта, спортсмены-ориентировщики не застрахованы от получения травм. Чаще всего риск получения травмы возникает на соревнованиях, и самыми распространенными, являются травмы нижней конечности, например ушибы, растяжения голеностопного и коленного суставов, также вывихи, реже всего встречаются переломы. Практически исключены повреждения верхнего плечевого пояса, это связано со спецификой повреждений и вида спорта. Причинами возникновения является специфика спорта, а именно передвижение по пересеченной местности, в частности поваленные деревья, особенности рельефа местности, такие как крутые склоны, скользкие тропинки, густые заросли колючего кустарника и т.д. Но, не мало важную роль играют и погодные условия: например в дождливую погоду поваленное дерево будет сырое и скользкое, а значит если на него наступить не в специальной обуви, то в 70% случаев можно с него соскользнуть и получить травму. Но есть другой вариант, если в солнечный, сухой день произвести те же манипуляции, то с легкостью поваленное дерево можно преодолеть и в обычных кроссовках...

Получения любой травмы пагубно влияет на спортивную деятельность, замедляя ее, или если травма серьезного характера то спортсмен полностью может выпасть из спортивной подготовки, и потерять спортивную форму. Из этого можно сделать следующее заключение: в ходе тренировочных занятий нужно большое внимание уделять технике бега, применять большое количество различных специально-беговых упражнений, и общефизических упражнений, чтобы укрепить опорно-связочный аппарат спортсмена. Так же необходимо на тренировке уделить большое внимание технике бега по пересеченной местности, преодоления препятствий, и правильное приземление. На тренировочных занятиях нужно уделить особое внимание технике безопасности при выполнении упражнения, провести специальные беседы о правильности выполнения упражнений и поведения, при его выполнении. После усвоения упражнений, необходимо дать специальные нормативы для его закрепления пройденного материала.

Но, как доказывает практика, большое влияние имеет обувь, в которой бежит спортсмен.

Например, на начальных этапах занятия спортивным ориентированием, когда соревновательная дистанция проходит по тропинкам и дорогам, и контрольные пункты стоят на линейных ориентирах, то можно обойтись и обычными кроссовками. Но в процессе совершенствования и роста спортивной подготовки, спортсмену необходима специализированная обувь, так называемые шиповки, дистанции усложняются, и приходится преодолевать различные препятствия, например как поваленные деревья, скользкие склоны и камни. Для этого разрабатываются специальные модели кроссовок с железными или резиновыми шипами, которые подходят для разного вида местности. Такая обувь помогает сократить риск получения травм. Из этого можно сделать следующие выводы, что соблюдение техники безопасности, проведение бесед и инструктажей, применение специальных упражнений на тренировке, выбор правильной обуви, уменьшает количество травм в спортивном ориентировании.

Причины и профилактика травматизма

В спортивном ориентировании существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму (не обязательно Вами). Эти правила очень просты и логичны, с ними не поспоришь, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

1) Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2) Знание Техники Безопасности по спортивному ориентированию.

3) Качественный инвентарь и подготовка мест занятий. Низкое качество трасс, плохое качество ограждений мест, где происходят соревнования, от посторонних лиц, особенно во время проведения массовых соревнований с общим стартом часто являются причиной травматизма.

4) Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5) Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

6) Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7) Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость бега или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8) Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Также нужно знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом. Сюда же относится чрезмерное упорство при растягивании, приводящее к растяжению мышц.

9) Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

10) Профессионально подготовленный тренерский состав.

11) Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого.

Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность.

Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12) Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировку) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13) Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

Лекция 11

Тема 7.1. Планирование спортивной подготовки в спортивном ориентировании (4 часа)

План

1. Годичный цикл подготовки в спортивном ориентировании
2. Содержание программного материала для практических занятий по каждому этапу подготовки

Годичный цикл (макроцикл) тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

Годичный цикл в ориентировании состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Годичный макроцикл в ориентировании обычно имеет следующую структуру:

Подготовительный период:

- 1 – втягивающий этап – середина октября – конец ноября;
- 2 – базовый этап – декабрь – январь;
- 3 – специально-подготовительный этап – февраль – середина марта;
- 4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;

Первый соревновательный период – май – июнь;

Подготовительный период – июнь – июль;

Второй соревновательный период – август – сентябрь;

Восстановительный период или переходный – сентябрь – середина октября.

Первый подготовительный период длится шесть месяцев (с октября по апрель) для спортсменов, занимающихся летним ориентированием. В подготовительном периоде можно выделить два этапа: общеподготовительный (3,5 месяца) и специально подготовительный (3 месяца). Основные задачи тренировки в этом периоде: повышение аэробных возможностей, общей силовой подготовленности, расширение арсенала двигательных навыков, разбор и анализ прошедших соревнований, корректировка карт и др.

Основными задачами втягивающего этапа, продолжительностью 6 недель, являются восстановление работоспособности спортсменов после переходного периода предыдущего макроцикла, выход на запланированные показатели общего объема бега 60- 70 км у мужчин и 45-50 км у женщин в неделю, подготовка к более интенсивной работе.

Дополнительно в тренировку включаются, силовые упражнения для укрепления связок и мышц, упражнения на гибкость для повышения их эластичности, беговые упражнения. В ходе втягивающего этапа объем бега в аэробных зонах должен составлять 90%.

Базовый этап подготовки, продолжительностью 8 недель, начинается с 1 декабря и заканчивается в конце января. Основной задачей этого этапа является повышение уровня специального фундамента (работоспособности спортсменов) на основе развития и совершенствования аэробных возможностей и силы. Упражнения, выполняемые в анаэробном режиме, в IV зоне интенсивности должны составлять около 3% от общего объема работы. В этот период продолжается наращивание общих объемов тренировочных

средств. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Общий объем беговых нагрузок в микроцикле на базовом этапе составлял у мужчин 75-80 км, у женщин – 50-60 км. Основные тренировочные занятия на этом этапе включали в себя бег в равномерном темпе (I, II, III зоны), длительные занятия на лыжах, бег по снегу на трассах ориентирования, прыжковые упражнения, упражнения в парах, специальная работа с картой.

Специально-подготовительный этап в ориентировании длится обычно с 1 февраля до середины марта, и его продолжительность составляет 6 недель. Основной задачей этапа является повышение специальной работоспособности спортсменов на основе роста специальной выносливости.

Объем беговых нагрузок в микроциклах на этом этапе у мужчин и женщин является таким же, как на базовом этапе, но количество беговых тренировочных средств увеличивается. В этот период включаются учебно-тренировочные дистанции по ориентированию, бег на лыжах по маркированной трассе.

Предсоревновательный этап продолжительностью 6 недель, начинается в середине марта и заканчивается в конце апреля. Основная задача этого этапа – комплексная подготовка всех систем организма к летним соревновательным нагрузкам, выход в состояние спортивной формы. На этом этапе повышается доля бега в анаэробном режиме, бега в усложненных условиях: в гору, по песчаному грунту, по болотам и вырубкам, увеличивается объем бега с компасом и картой. Предсоревновательный этап в ориентировании характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости выполнения упражнений. На этом же этапе объем работы в анаэробном режиме (IV и V зоны) увеличивается до 7%. Недельный объем бега в этот период должен составлять 70-75 км у мужчин и 40-50 км – у женщин.

Соревновательный период, продолжительностью 6 недель, обычно, включает участие спортсменов от 8 до 15 стартов в соревнованиях по ориентированию.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки
Организация тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Лекция 12

Тема 8.1. Контроль спортивной подготовки в спортивном ориентировании (2 часа)**План**

1. Характеристика комплексного контроля в спорте.
2. Виды контроля.
3. Требования к показателям контроля.

1. Характеристика комплексного контроля в спорте

В настоящее время тренировочный процесс, направленный на показание высокого результата спортсменом, немыслим без: планирования и контроля, хорошего медицинского обеспечения и материальной базы, квалифицированных тренерских кадров и квалифицированного отбора в виды спорта и т.д. Все вышеперечисленное и отлаженное в систему дает результат на Олимпийских играх и международных соревнованиях, нашу страну, как спортивную державу признают во всем мире.

Итак, одной из важнейших сторон спортивной тренировки является **контроль**.

Наиболее информативным и полным является *комплексный контроль*. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. *test* - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной

нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают *оперативный, текущий и этапный контроль*.

Оперативный контроль направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль - здесь проводится оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль - основными задачами являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годового планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. В противном случае можно зафиксировать не действительные изменения, происшедшие в состоянии спортсмена в результате тренировки, а лишь некоторые текущие изменения в его состоянии, которые могут существенно колебаться в течение нескольких дней. Однако в спортивной практике объективная оценка подготовленности спортсмена возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических для данного вида спорта нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок,

предшествовавших обследованию, психологического состояния спортсменов и т.п. Поэтому объективное проявление функциональных возможностей спортсмена в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке спортсменов на серьезное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесечно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;
- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления;
- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса - упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки.

3. Требования к показателям контроля

К настоящему времени накопилось большое количество тестов, рекомендуемых для использования в процессе контроля в спортивной тренировке. Но не все они информативны и доступны для подготовки спортсменов. Поэтому одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать следующим условиям:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности;
 - быть понятными и для испытуемых, и для тех, кто собирает информацию;
 - естественно списываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед организмом спортсмена непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем;
 - в сумме достаточно всесторонне оценивать подготовленность спортсменов в соответствии с данными о ее структуре, характер реакций на тренировочные воздействия.
- При подборе тестов нужно исходить из того, что один тест должен оценивать по возможности точно и надежно одно определенное качество. Это требует сведения к минимуму влияния всех причин, которые могут исказить результат. Если эти условия соблюдены, тест считается подлинным.

Критериями подлинности теста служат его действительность (информативность), надежность и объективность.

действительность теста характеризует, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Существует два основных пути подбора тестов. Один из них предполагает их выбор на основе знания факторов, определяющих степень развития интересующего качества. К сожалению, такой подход может быть использован далеко не всегда, так как свойства и механизмы, которыми обусловлено проявление различных качеств и способностей, еще недостаточно изучены. Другой подход основан на

нахождении связей между тестом и критерием, имеющим достаточное научное обоснование. В случае, если связь между каким-либо показателем и критерием является постоянной и достаточно тесной, есть основания рассматривать этот показатель в качестве информативного теста (И.В. Всеволодов, 1969). Значения r , превышающие 0,80, считаются отличными, 0,70-0,79 - удовлетворительными, 0,60-0,69 - хотя и не свидетельствуют о наличии сильной связи между показателями, могут быть признаны достаточными для установления действительности теста.

Надежность теста определяется стабильностью результатов, получаемых при многократном его использовании. Известно, что при повторной регистрации данных у одного и того же спортсмена показатели отдельных тестов не остаются абсолютно неизменными. Так, например, если при пробегании дистанции 200 м с максимальной скоростью был зарегистрирован результат 21,3 с, то при повторной попытке в тех же условиях результат может оказаться либо лучшим, либо худшим, допустим, в пределах 21,0-21,6 с. Объясняются эти изменения факторами, которые практически не поддаются учету. В нашем примере к ним могут быть отнесены постоянно меняющееся функциональное состояние бегуна, более или менее удачное выполнение какого-либо технического приема (например, старта), недостаточная точность регистрации времени, погрешности измерительной аппаратуры и т.п.

Оценку приемлемости теста в таких случаях позволяет дать теория надежности тестов. Согласно этой теории, статистическая надежность теста определяется соотношением между «внутрииндивидуальной» и «межиндивидуальной» изменчивостью. Надежность тем выше, чем больше разница между показателями, полученными у различных спортсменов, и чем теснее располагаются результаты, зарегистрированные в относительно постоянных условиях у одного и того же спортсмена (В.М. Зациорский, 1971).

Для определения надежности и постоянства результатов применяют метод повторного тестирования. У группы спортсменов вторично регистрируют результаты в условиях, как можно более приближенных к условиям первого тестирования. Затем определяют степень связи между данными первого и второго обследований.

При выборе тестов в спортивной практике следует признать допустимыми для оценки надежности такие границы в величинах коэффициента корреляции: 0,90-0,99 - отличная надежность; 0,80-0,89 - хорошая; 0,70-0,79 - удовлетворительная; 0,60-0,69 - плохая.

Под объективностью теста подразумевается независимость получаемых результатов от индивидуальных качеств лиц, производящих обследование, и применяемой аппаратуры. Для оценки объективности теста коэффициент корреляции рассчитывается между результатами, зарегистрированными различными лицами. Значения коэффициента корреляции, превышающие 0,80, считаются хорошими и отличными, а значения, лежащие в диапазоне 0,70-0,79, - удовлетворительными.

Существенным условием, определяющим выбор теста, является его **экономичность**. Необходимо, во-первых, чтобы тест по возможности не требовал сложной дорогостоящей аппаратуры, а во-вторых, не занимал много времени для проведения обследования. Однако нельзя стремиться к увеличению экономичности теста в ущерб его основным критериям: действительности, надежности и объективности.

Если тестирование подготовленности спортсменов органически входит в тренировочный процесс, то тесты не только позволяют получить данные об их состоянии, но и служат действенным фактором повышения функциональных возможностей и психической подготовленности спортсменов.

Ознакомление спортсменов с программой теста, методикой анализа результатов и т.д. способствует сознательному и творческому отношению спортсменов к предлагаемой работе, приучает их к самоконтролю.

Электронный образовательный ресурс.

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	История возникновения и развития ИВС в России и за рубежом	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
2	Характеристика видов	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
3	Техника и тактика	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
4	Теория и методика развития физических качеств в ИВС.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
5	Основы методики обучения технике в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
6	Обучение тактике в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
7	Формы учебно-тренировочной работы в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
8	Тактика в различных видах ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
9	Виды подготовки и их содержание	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
10	Основы теории спортивной подготовки	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
11	Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
12	Актуальные проблемы НИРС в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
13	Значение и виды соревнований система проведения соревнований.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

14	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
15	Планирование спортивной подготовки в ИВС.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
16	Контроль спортивной подготовки в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

Практические занятия

Первый курс

Тема 1.2. «Характеристика видов ИВС»

Цель изучение характеристик видов ИВС и их специфические особенности. Основных понятий и терминов в теории и методике ИВС.

Вопросы для изучения

1. Прикладное значение ИВС.
2. Особенности организации соревновательной деятельности в различных видах. Спортивное ориентирование бегом, его разновидности, классификация и особенности подготовки. Особенности спортивного ориентирования на лыжах.

Спортивное ориентирование на велосипедах, особенности организации и проведения соревнований, спортивное ориентирование для лиц с поражением ОДА, другие виды ориентирования.

Просмотреть видеоролики по ссылке (видеоролик 1-4) https://yandex.ru/search/?text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8&lr=10928&clid=2242347&src=suggest_Pers

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Характеристика видов ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

Составить классификацию видов спортивного ориентирования и их особенностей

Вид ориентирования	Способы передвижения	Виды программы	Особенности постановки дистанции	Особенности инвентаря и экипировки

Рекомендуемая литература

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура 3++ (уровень бакалавриата)». – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/2/394>
2. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>

Тема 2.1. «Техника и тактика различных видов ИВС»

Цель изучение общих основ техники и тактики в ИВС. Понятие о технике и тактике ИВС основа техники, основные элементы техники ИВС в различных видах, детали техники. Понятие двигательного умения, двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка.

Вопросы для изучения

1. Классификация техники и тактики ИВС: Особенности техники и тактики в спортивном ориентировании бегом, на лыжах, на велосипеде. *Контрольная работа № 2.*
2. Техническая подготовка в спортивном ориентировании. Компас, работа с компасом определение азимута, азимутальный ход
3. Содержание подготовительной части занятия. определение направления движения с в спортивном ориентировании как основная составляющая технической подготовки

Посмотреть видеоролики по ссылке по технике лыжного спорта:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9251583916227151272&from=tabbar&text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85>

По технике в спортивном ориентировании

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3017513112004970770&text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BC+%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8>

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

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

Тема. «Техника и тактика в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание: Составить комплекс специальных подводящих упражнений для освоения способами передвижения на лыжах в ИВС (не менее 10)

	1 упражнение	3 упражнение	3 упражнение
Упражнение на изучение ИП и стойки лыжника			
Упражнения на работу рук			
Упражнения на работу ног и одноопорное скольжение			
Согласование работы рук			

Список рекомендуемой литературы:

1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
3. Материалы лекций.
4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема 3.1. «Теория и методика развития физических качеств в ИВС»

Цель изучение средств и методов развития физических качеств в ИВС.

Вопросы для изучения

1. Быстрота и факторы ее проявления
2. Средства и методы развития физических качеств в ИВС.
3. Требования к написанию и оформлению фрагмента конспекта тренировочного занятия.
4. Средства и методы развития физических качеств в ИВС: содержание, организация, проведение. Методы контроля и оценки уровня физической подготовленности в ИВС.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание** для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

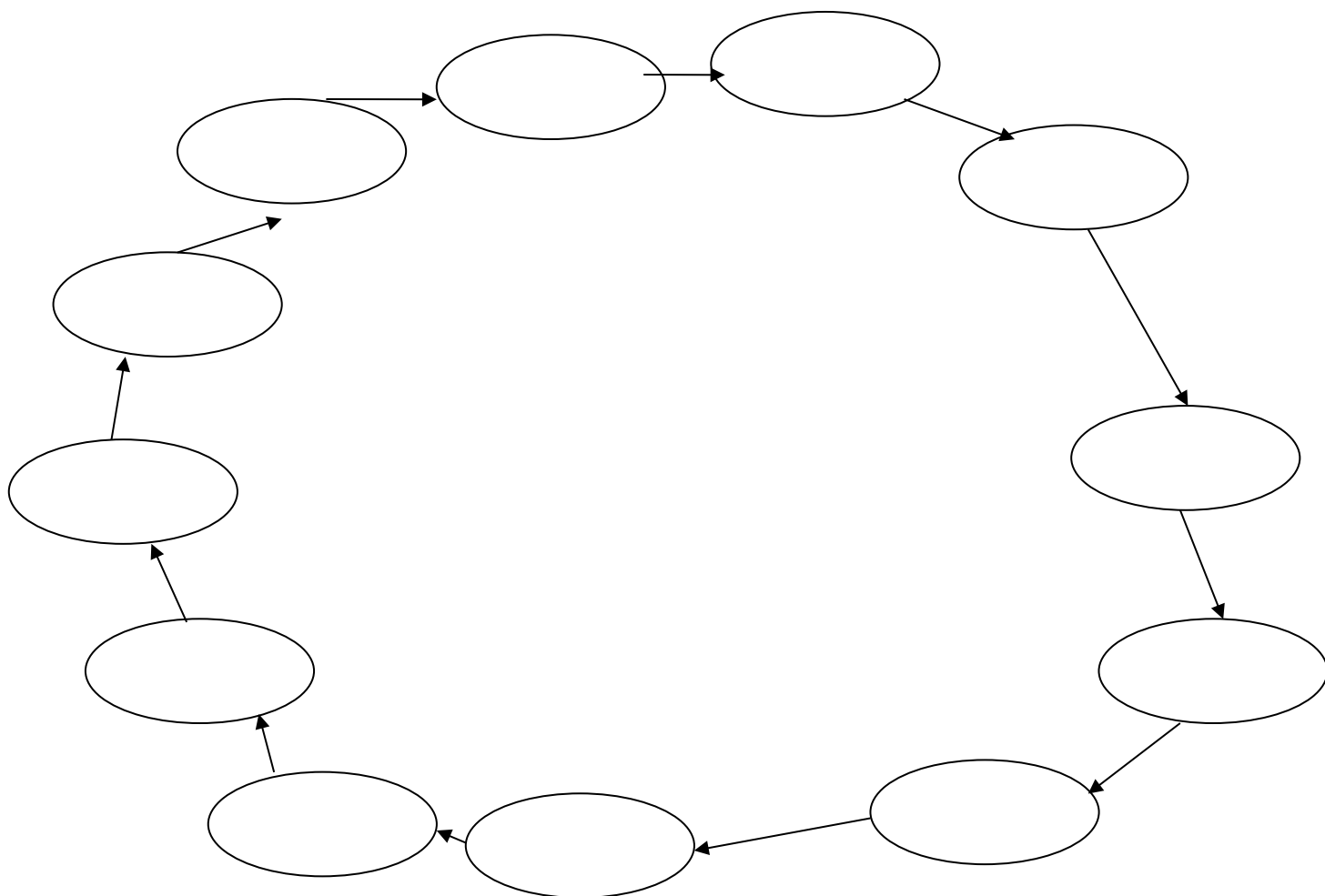
49.03.04 Спорт

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

Тема. «Развитие ФК в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание: Составить круговую тренировку с аннотацией направленную на комплексное развитие всех физических качеств. Не менее 12 упражнений



Аннотация

В аннотации указать дозировку нагрузки, способы регулирования нагрузки по кол-ву повторений, кругов, интенсивности, характеристику отдыха.

Список рекомендуемой литературы:

1. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики; учебное пособие ВЛГАФК. – Великие Луки. 2016 – 144 с.
2. Медведева, Е.Н. Развитие двигательной функции школьников средствами основной гимнастики. / Программный материал, предназначенный для студентов - практикантов, учителей физкультуры, инструкторов физического воспитания дошкольных учреждений. / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, Л.Ф. Корнеева. - Великие Луки, 2004. - 76 с.
3. Материалы лекций.
4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.
6. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.] – Великие Луки, 2017. – 222 с.

Второй курс**Тема «Тактика ориентирования в различных видах»**

Цель изучение общих основы спортивной тактики.

Вопросы для изучения

1. Анализ тактики в различных видах спортивного ориентирования.
2. Тактика выбора вариантов движения по дистанции в зависимости от условий.
3. Составление тактического плана и его реализация в спортивном ориентировании в заданном направлении, на дистанции по выбору.
4. Анализ тактики составления и выбора вариантов движения в спортивном ориентировании бегом на дистанции заданного направления

Просмотреть видеоролик по составлению тактического плана и выбора путей движения в спортивном ориентировании по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6667446071329477915&p=1&text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BC+%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8>

Выполнить письменное задание

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Тактическая подготовка в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание составить тактический план прохождения дистанции на результат в ИВС



Список рекомендуемой литературы:

- 1.Алешин В.М.Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с.
2. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 с.
- 3.Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана.
4. Константинов Ю.С, Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.):монография /Ю.С.Константинов . – М.: «ЦНПРО», 2013. -680 с.
5. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с
6. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.

Тема 4.1. «Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов»

Цель. Формирование понятий «Спортивный отбор и спортивная ориентация (понятие, цели, задачи, этапы спортивного отбора и ориентации). Прогнозирование спортивных достижений. Факторы, обуславливающие спортивный результат в спортивном ориентировании и их использование в процессе отбора. Спортивная одарённость.

Изучаемы вопросы

1. Практический разбор средств и методов осуществления спортивного отбора и ориентации.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8862773722643984570&from=tabbar&parent-reqid=1637310687698547-16304194526685418582-vla1-5292-vla-l7-balancer-8080-BAL-2778&text=%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0+%D0%B8+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D1%8D%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%85+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8>

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Отбор и ориентация в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить таблицу с перечислением критериев отбора в ИВС*Список рекомендуемой литературы:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>. - Загл. с экрана.
2. Материалы лекций.
3. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.

Тема 5.1. «Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований»**Цель Теоретическое обоснование и подготовка к работе по выполнению ВКР****Изучаемые вопросы**

1. Постановка цели, определение задач, объекта и предмета исследования. Основные объекты исследования в технике, тактике, методике обучения и тренировке в спортивном ориентировании.
2. Основные методы, используемые в научно-исследовательской деятельности студентов. Организация теоретического исследования по теме исследования.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание для дисциплины**

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании**Тема. «Актуальные проблемы и перспективы НИР в ИВС. Организация научных исследований»**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить план выполнения выпускной квалификационной работы с указанием этапов выполнения и сроков в соответствии с положением о ВКР*Список рекомендуемой литературы:*

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
2. Материалы лекций.
3. Положение о выпускной квалификационной работе (бакалаврской работе). Режим доступа: <http://www.vlgafc.ru/upload/iblock/c04/c04631eca480ea38ab3d9fae09eeb695.pdf>
4. Материал лекций.

Тема 6.1. «Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований»

Цель изучение основных видов соревнований и системы их проведения.

Изучаемые вопросы.

1. Значение соревнований в ИВС.
2. Основные виды соревнований. Системы проведения соревнований: достоинства и недостатки. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований.
3. Составление стартовых протоколов в соревнованиях по спортивному ориентированию с отдельным стартом
4. Составление положения о соревнованиях.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Значение и виды соревнований. Системы проведения соревнований»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить положение о соревнованиях регионального уровня в ИВС

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования
Администрации г. Великие Луки

« _____ » _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О соревнованиях _____

I. Цели и задачи соревнований

II. Время и место проведения соревнований

III. Руководство подготовкой и проведением соревнованиями

IV. Участники соревнований

V. Программа соревнований

VI. Безопасность участников и зрителей

VII. Подведение итогов соревнований

VIII. Награждение.

X. Финансирование

XI. Порядок и сроки подачи заявок.

Рекомендованная литература

1. Материалы лекций.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа: <https://rufso.ru/pravila/>
3. Правила соревнований по лыжным гонкам / под редакцией В.А. Логинова. – 2007. – 160 с.1.

Третий курс

Тема 3.1 «Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект тренировочного занятия»

Цель Формирование навыков планирования учебно-тренировочной работы
Изучаемые вопросы.

1. Составление конспекта комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки.
2. Требование к оформлению, последовательность решения задач, средства и методы реализации частных задач. Критерии оценивания конспекта и проведения.
3. Проведение комплексного тренировочного занятия для групп начальной подготовки в ИВС по заданиям для учебной практики. Анализ конспекта и проведения занятия.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Формы учебно-тренировочной работы по ИВС. Конспект тренировочного занятия»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить конспект тренировочного занятия в ИВС для групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде.

Утверждаю: _____

КОНСПЕКТ

Занятия № _____ по спортивному ориентированию на лыжах для группы второго года обучения

Студента _____ группы _____

Задачи:

I. Образовательные:

1. _____
2. _____

II. Воспитательные:

1. _____

III. Физического развития:

1. _____

Тип занятия:

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Время проведения:

Список информационных источников:

Часть занятия	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации	Интегративные моменты и информационные ссылки

Список рекомендуемой литературы

1. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 с.
2. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография / Н.А. Казанцев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб., 2010. - Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.
3. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография / Ю.С. Константинов. – М.: «ЦНПРО», 2013. - 680 с.
4. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 329 с
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

Тема 3.2. «Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС»

Цель Формирование у обучающихся компетенций позволяющих осуществлять учебно-тренировочный процесс на должном уровне безопасности.

Изучаемые вопросы

1. Травматизма в ИВС.
2. Основные направления профилактики травм в спортивном ориентировании.
3. Специфика травм в ИВС.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема. «Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить инструкцию по ТБ для занятий ИВС

Список рекомендуемой литературы:

1. Материалы лекций.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб., 2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана.

Тема 5.1. «Организация и проведение педагогического эксперимента»

Цель Формирование теоретических предпосылок проведения экспериментов в ИВС

Изучаемые вопросы

1. Организация и проведение педагогического эксперимента.
2. Виды экспериментов.
3. Требования к формированию контрольной и экспериментальной групп.
4. Характеристика основных методов обработки результатов экспериментального исследования.
5. Составление таблиц, схем, графиков, рисунков, отчетов.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание** для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема « **Организация и проведение педагогического эксперимента** »

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить план проведения педагогического эксперимента с методами оценки его эффективности

Список рекомендуемой литературы:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

2. Положение о выпускной квалификационной работе (бакалаврской работе). Режим доступа: <http://www.vlgafc.ru/upload/iblock/c04/c04631eca480ea38ab3d9fae09eeb695.pdf>

Тема 7.1. « Планирование спортивной подготовки в ИВС »**Цель** Изучение основ планирования в спортивной подготовке

Изучаемые вопросы:

1. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Структура и содержание основных документов планирования спортивной подготовки.

2. Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.

3. Методика подготовки и порядок разработки документации для тренировочного процесса. Технология составления годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание** для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема « **Планирование спортивной подготовки в ИВС** »

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить годовой план учебно-тренировочного процесса для группы начальной подготовки в ИВС

(_____ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

[illegible]

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА															
ИТОГО		<u>Циклическая нагрузка (км.)</u>													
		<u>Ациклическая нагрузка (час.)</u>													

Зав. учебной частью _____ подпись
 Методист _____ подпись

Список рекомендуемой литературы:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буцичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>. - Загл. с экрана.
2. Материалы лекций.
3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>

Тема 7.2. «Контроль спортивной подготовки в ИВС»**Цель** Изучение теоретических основ контроля в ИВС**Изучаемые вопросы**

1. Педагогический контроль, его значение и содержание.
2. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.
3. Методы реализации педагогического контроля в спортивном ориентировании.
4. Содержание и организация комплексного контроля.
5. Контроль в спортивной тренировке: контроль физической, технической, тактической, психологической, соревновательной деятельности.
6. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС. Тесты по видам подготовки в ИВС.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание** для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Контроль в спортивной подготовке в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание Составить план комплексного контроля в течении года спортсменов учебно-тренировочного этапа в ИВС.

Список рекомендуемой литературы:

1. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с.
2. Материалы лекций.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>
3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.

Тема 8.1. «Материально-техническое оснащение занятий по ИВС»

Цель. Формирование теоретических знаний и практических навыков по обеспечению учебно-тренировочного процесса в ИВС

Изучаемые вопросы

1. Современное оборудование и инвентарь для разных видов подготовки в ИВС.
2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС.
3. Проверка качественных характеристик инвентаря и оборудования (доклады с презентациями).

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Материально-техническое обеспечение в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Составить перечень необходимого инвентаря и оборудования для осуществления спортивной подготовки в ИВС.

Список рекомендуемой литературы:

1. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа: <https://rufso.ru/pravila/>

4 курс

Тема « Планирование спортивной подготовки в ИВС»

Цель формирование навыков составления документов планирования в ИВС

Изучаемые вопросы

1. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
2. Структура и содержание основных документов планирования спортивной подготовки.
3. Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.
4. Технология составления основных документов планирования спортивной подготовки.
5. Методика подготовки и порядок разработки документации для тренировочного процесса.
6. Технология составления годового плана-графика тренировочного процесса в ИВС для групп спортивной подготовки.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Планирование спортивной подготовки в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание: Составить многолетний план тренировочного процесса для спортсменов тренировочного этапа в ИВС с учетом нормативных требований ФГССП ПО виду спорта.

Модель многолетнего плана для группы _____

[illegible]

Список рекомендуемой литературы:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>. - Загл. с экрана.
2. Материалы лекций.
3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>

Тема 7.2. «Контроль спортивной подготовки в ИВС»

Цель: Формирование навыков проведения мероприятий по контролю за эффективностью тренировочного процесса

Изучаемые вопросы

1. Педагогический контроль, его значение и содержание.
2. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.
3. Методы реализации педагогического контроля в в спортивном ориентировании. Содержание и организация комплексного контроля.
4. Контроль в спортивной тренировке: контроль физической, технической, тактической, психологической, соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС.
5. Тесты по видам подготовки в ИВС.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Теория и методика избранного вида спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Контроль в спортивной подготовке в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание Составить план проведения тестов по физической и технической подготовке в ИВС с учетом требований ФГССП по виду спорта

Список рекомендуемой литературы:

1. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-метод. пособие / Т.В. Моргунова. - М. : Советский спорт, 2008. - 92 с.
2. Материалы лекций.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/>
3. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. - Москва, 2017. - 248 с.