Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет физической культуры,
естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Л.В.Стройкина, Н.И.Ромашевская

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Методические указания

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Физическая культура»

Новокузнецк

2019

УДК 378.14
ББК 74.480.281.24
С.86

Стройкина Л.В., Ромашевская Н.И..

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: метод. указания по изучению дисциплины для студентов ФФКЕиП, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (очная/заочная форма обучения) / Л.В. Стройкина, Н.И.Ромашевская ; Новокузнец. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та.- Новокузнецк: НФИ КемГУ,2019-

В методических указаниях представлено содержание учебного материала в соответствии с утвержденной рабочей программой по изучению дисциплины: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. После каждого раздела приводятся вопросы для самостоятельной работы, а также практические задания, которые позволят студенту наиболее полно усвоить изучаемый материал.

Данные методические указания помогут упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №5 от 21.02.2019
И.о. зав.кафедрой ФКС
Артемьев А.А. _____

Утверждено
методической комиссией
протокол № 6 от 18.03.2019
Председатель метод.комиссии
Егорова Н.Т._____

УДК 378.14
ББК 74.480.281.24
С.86

© Л.В. Стройкина, Н.И.Ромашевская ,2019
© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет» Новокузнецкий институт (филиал) ,2019

Текст представлен в авторской редакции

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
Требования к уровню освоения содержания дисциплины 5
Содержание дисциплины Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование . 7
Разделы дисциплины 7
МОДУЛЬ 1.ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 9
1.1 Деятельность, педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма 9
1.2 Спорт и его роль в обществе, функции, типы и виды спорта, организация спорта на различных уровнях, спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального 10
МОДУЛЬ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ 12
2.1 Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы .Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы 12
2.2 Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов 13
Модуль 3 Техническая подготовка в спорте 15
3.1 Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности 15
3.2 Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения 15
МОДУЛЬ 4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ 17
4.1 Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий 17
4.2 Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки 17
МОДУЛЬ 5 СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ 19
5.1 Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки ... 19
5.2 Циклический характер структуры тренировочного процесса. Структура и типы микроциклов тренировки 20
5.3 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований 20
МОДУЛЬ 6 УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ 23
6.1 Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях 23
6.2 Управление подготовкой спортсменов 24
6.3 Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке 24
6.4 Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям 25
6.5 Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь 26
6.6 Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга 27
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 28
Примерная тематика контрольных работ 30
Примерный перечень вопросов к промежуточному контролю 31

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) направлена на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта. Эта дисциплина призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного вида спорта.

Цель дисциплины : совершенствовать профессиональную и спортивную подготовку студентов на основе одного из базовых физкультурно-спортивных видов, способствовать социализации, формированию общей культуры личности для осуществления процесса обучения физической культуре в учреждениях системы среднего общего полного образования.

Задачи:

- ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;
- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
- сформировать технико-тактический арсенал избранного вида спорта и повысить уровень физической подготовленности;
- обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент должен знать:

дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;

методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;

методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Студент должен уметь:

формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники,

тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

№	РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Модуль 1	**Основные составляющие профессионализма педагога по физической культуре и спорту**
1.1.	Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма
1.2.	Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта.
Модуль 2	**Физическая подготовка в спорте**
2.1.	Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы
2.2	Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства
Модуль 3	**Техническая подготовка в спорте**
3.1.	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
3.2.	Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения
Модуль 4	**Тактическая подготовка в спорте**
4.1	Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий.
4.2.	Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
Модуль 5	**Система повышения уровня спортивных достижений**

5.1	Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки.
5.2.	Циклический характер структуры тренировочного процесса.
5.3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте.
Модуль 6	**Управление многолетней подготовкой спортсменов**
6.1	Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.
6.2	Управление подготовкой спортсменов.
6.3	Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.
6.4.	Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.
6.5	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь
6.6	Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга

МОДУЛЬ 1.ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1.1 Деятельность, педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма

Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда педагога и тренера. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта и вред непрофессионализма. Использование закономерностей акмеологии. Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и руководство самосвоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Суть педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения науки «акмеологии».
2. Функции преподавателя-тренера.
3. Уровни деятельности тренера.
4. Структура личности тренера-педагога
5. Личность тренера-педагога глазами детей.
6. Школа умений по значимости.
7. Написать сочинение на тему «Тренер-идеал».

8. Законспектировать стили мышления тренера :практический, логико-систематичный, теоретический, критико-аналитический, комбинированный, гармоничный. Выявить достоинства, недостатки, свое отношение к стилям.(литература А.А. Деркач «Творчество тренера» стр. 32)

9. Законспектировать компоненты деятельности тренера (способности) (литература А.А. Деркач «Педагогическое мастерство тренера» стр. 47.)

10. Оценит свой общий уровень физической кондиции по системе «Проверь себя» и проанализировать ,дать практические рекомендации .

1.2 Спорт и его роль в обществе, функции, типы и виды спорта, организация спорта на различных уровнях, спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального

Современные представления о спорте, его роли в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в достиженческом спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Сущность спорта.

2.Социальные функции спорта.

3.Типология современного спорта на основе психологических и социально-экономических характеристик.

4.Международные спортивные организации и спортивная политика на современном этапе.

5.Любительский спорт как отрасль общественного производства.

6.Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России.

7.Концепция развития физической культуры и спорта в РФ.

8.Дать характеристику (в форме реферата) одного из под типов современного спорта (детско-юношеского, студенческого, профсоюзного, прикладного, ветеранского, инвалидов, олимпийцев, коммерческого ., некоммерческий.)..

9.Охарактеризовать тенденции развития одного из избранных видов спорта. (доклад)

10.Разработать положение о спортивном соревновании, календарь спортивного соревнования, сценарий спортивного соревнования.

МОДУЛЬ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

2.1 Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы .Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы

Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок в избранном виде спорта. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития.

2.Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке.

3.Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба (представление портфолио)

4. Задание: подобрать 15 обще-подготовительных упражнений и 15 специально-подготовительных упражнений для развития базового физического качества в избранном виде сорта с указанием компонентов нагрузки.

2.2 Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов

Скоростные способности. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей.

Силовые способности. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Изометрический метод. Изотонический метод. Изокинетический метод.

Выносливость Структура выносливости. Общая выносливость Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообеспечения. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций.

Гибкость. Активная гибкость Пассивная гибкость .Общая гибкость. Специальная гибкость .Факторы, определяющие гибкость. Методика развития гибкости.

Ловкость .Виды ловкости. Методика развития ловкости.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Раскройте технологию физической подготовки. Ее задачи, средства, методы.
2. Определите значение физической подготовки в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

3. Назовите критерии физической подготовленности спортсменов.

4. Дайте определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и назовите формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта.

5. Охарактеризуйте ловкость как психофизическое качество.

6. Назовите особенности дозирования нагрузок в избранном виде спорта.

7. Каковы цели и задачи спортивной тренировки?

8. Как строится тренировочный процесс, каковы структурные элементы тренировки?

9. Дайте характеристику тренировочных нагрузок направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, назовите их параметры.

10. Каковы задачи, средства, методы физической подготовки спортсменов?

11. Дайте характеристику методов физической подготовки (по структуре и компонентам нагрузки)

МОДУЛЬ 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

3.1 Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Дайте определение спортивной техники.
2. Классифицируйте технику избранного вида спорта.
3. Раскройте системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций.
4. Назовите кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта).

3.2 Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения

Процесс технической подготовки . Схема формирования двигательного навыка. Особенности двигательных навыков. Стадии и этапы технического совершенствования. Процесс становления и совершенствования техническо-

го мастерства . Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства. Ошибки и способы их устранения.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Опишите технологию обучения технике спортивных двигательных действий.
2. Покажите структуру обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
3. Охарактеризуйте процесс совершенствования спортивно-технического мастерства в избранном виде спорта.
4. Перечислите основные характеристики техники.
5. Назовите особенности двигательных навыков в избранном виде спорта.
6. Виды технических ошибок и причины их возникновения, способы устранения.
7. Решить первую задачу при обучении техники двигательного действия с спортивном зале (Ознакомление с техникой двигательного действия на примере избранного вида спорта).

МОДУЛЬ 4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

4.1 Спортивная стратегия и тактика. Организация коллективных и индивидуальных действий

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство. Типы и виды тактики (алгоритмичная, вероятностная, эвристическая). Тактические умения и навыки. Тактические знания. Тактическое мышление. Основные направления тактической подготовки

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
2.Дайте характеристику типов и видов тактики.
3.Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?
4.Критерии оценки тактики
5.Организация коллективных и индивидуальных действий.
6.Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы.

4.2 Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки

Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки в игровых видах. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы тактической подготовки в циклических видах спорта. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающий факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в

условиях нагрузок высокой интенсивности, при противодействии соупражняющихся моделей соперников и реального соперника.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке, по виду спорта. Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства.

2.Разбор и систематизация и обобщение собранных данных, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки, дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсмена.

3.Задание: подобрать критерии оценки результативности тактических действий в избранном виде спорта, на их основе проанализировать один и соревновательных поединков.

МОДУЛЬ 5 СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

5.1 Многолетняя подготовка спортсменов. Принципы спортивной тренировки

Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей Этап сохранения достижений. Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность. Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

2.Цель спортивной тренировки и ее задачи.

3. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов.

4.Принципы спортивной тренировки.

5.Законспектировать и разобрать основные специфические и общепедагогические средства и методы спортивной тренировки (Л.П.Матвеев» Основы спортивной тренировки» стр.32-43).

5.2 Циклический характер структуры тренировочного процесса. Структура и типы микроциклов тренировки

Микроциклы. Собственно-тренировочные. Подводящие микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы .Мезоциклы тренировки. Втягивающие. Базовые мезоциклы .Контрольно-подготовительные .Предсоревновательные мезоциклы, Соревновательные мезоциклы .Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Тренировочные циклы типа годичных и полугодичных. Подготовительный период . Общеподготовительный этап. Специально-подготовительный этап. Соревновательный период. Переходный период

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих подготовительный период.
2. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих соревновательный период.
3. Виды мезоциклов и микроциклов, составляющих переходный период.
4. Особенности структуры годичного тренировочного цикла подготовки в настоящее время.
5. Предложить структуру тренировочного процесса в избранном виде спорта согласно календарного плана в виде блок-схемы.

5.3 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований

Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и

неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Дайте классификацию соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
2. Раскройте причины и характер соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста?
3. Раскройте структуру соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
4. Назовите факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
5. Раскройте взаимосвязь соревнований и соревновательной подготовки.
6. Опишите основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
7. Раскройте связь тренировочной и соревновательной деятельности.

8. Какова специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
9. Почему соревнования являются неотъемлемой частью спорта?
10. Дайте характеристику соревновательных действий.
11. Какова роль соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки?
12. Что такое соревновательная подготовка спортсмена?
13. Назовите факторы, обусловливающие эффективность соревновательной деятельности.

МОДУЛЬ 6 УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ

6.1 Спортивная ориентация и отбор. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях

Методы и критерии определения спортивной пригодности. Состояние здоровья. Физические (кондиционные) способности. Координационные способности. Конституция тела (телосложение). Психический склад личности. Мотивация. Задатки, одарённость и способности. Методики отбора. Экспертные методики. Аппаратурные методики. Тесты (пробы). Организацией отбора. Наследственность и факторы, определяющие спортивную пригодность. Основные этапы процесса спортивного отбора. Спортивная ориентация. Спортивный отбор. Спортивный талант. Спортивная одаренность. Спортивные способности : выносливость, быстрота, сила, гибкость, координационные способности. I этап отбора. II этап отбора. III этап отбора. Прогнозирование. Модель спортсмена. Модельные характеристики сильнейших спортсменов в связи с проблемой спортивного отбора. Прогноз

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Назовите критерии отбора на различных этапах подготовки спортсменов.
2. Приведите формулу расчетов темпов прироста.
3. Какова схема расчета потенциальных возможностей спортсмена?
4. Назовите этапы отбора и их задачи.
5. Структура и задачи начального отбора для занятий видом спорта.
6. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
7. Структура, методы, организация и задачи отбора для участия в ответ-

ственных соревнованиях.

8. Определите связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.

6.2 Управление подготовкой спортсменов

Модель управления тренировочным процессом. Оценка подготовленности спортсмена. Оценка подготовленности спортсмена . Составление модельных характеристик .Прогнозирование. Постановка цели (спортивный результат). Постановка конкретных задач. Разработка количественной модели динамики спортивного результата в макроцикле .Планирование макроцикла. Планирование мезоциклов. Планирование микроциклов. Организация тренировочного процесса. Мониторинг подготовленности (по всем составляющим) .Коррекция хода тренировочного процесса.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Раскройте роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.

6.3 Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке

Моделирование в спортивной тренировке. Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности .Морфофункциональные модели. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена. Модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства .Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки. Модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов. Модели трени-

ровочных занятий и их частей. Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов. Прогнозирование в спорте. Прогноз. Цель прогнозирования. Спортивное прогнозирование Методические принципы.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Раскройте суть процесса прогнозирования.
2.Раскройте суть прогнозирования и моделирования в управлении.
3.Чем отличается содержание модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
4.Составьте модельную характеристику для избранного вида спорта по выбору студента.
5.Определите связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

6.4 Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям

Учебный план. Учебная программа. Многолетний (перспективный) план. Документы текущего планирования. План-график годичного цикла спортивной тренировки . Годичный план подготовки .Оперативное планирование .Рабочий план .Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Перспективные планы. Структура годичного плана. Оперативное планирование. Психологическая подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Задание: распределить макроцикл на периоды, периоды на этапы

.Ппоставить задачи в области физической, технической, тактической, психологической подготовки, интеллектуальной, интегральной подготовки. Разбить периоды на мезоциклы (по типам), мезоциклы на микроциклы (по видам)

2.Периоды психологической подготовки к соревнованиям

3.Методика развития волевых качеств.

4.Задание: Подобрать упражнения для развития волевых качеств в избранном виде спорта.

6.5 Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь

Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические, профилактико-реабилитационные.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Теория адаптации - основа спортивной тренировки.

2. Виды адаптации.

3. Задание: составить план-конспект тренировочного занятия и микроцикла в избранном виде спорта (подготовительный период) с указанием компонентов нагрузки, рассчитать объем и интенсивность каждого занятия и микроцикла.

4.Задание: составить план восстановительных мероприятий на разных этап подготовки спортсмена (по выбору студента)

6.6 Мониторинг (комплексный контроль) как функция управления. Коррекция тренировочного процесса на основе результатов мониторинга

Комплексный контроль. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, показатели состояния внешней среды. Тесты, проводимые в покое. Стандартные тесты. Оперативный, текущий, этапный контроль. Контроль соревновательных и тренировочных воздействий. Контроль результатов соревнований. Контроль тренировочных воздействий. Контроль подготовленности спортсмена.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1.Подобрать тесты для осуществления поэтапного контроля в избранном виде спорта с учетом всех сторон тренированности спортсмена.
2.Виды и особенности врачебно-педагогического контроля.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 (15.04.2019).

Дополнительная:

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229 (15.04.2019).
2. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-802-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Электронные текстовые данные. - Москва : Юрайт, 2019. — 461 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/438860
4. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. А. Сухолозова, Е. Бутакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасно-

сти жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Электронные текстовые данные. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 120 с.: ил. - Библиогр.: с. 104. - :Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта у спортсменов разного возраста.
7. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
8. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
9. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
11. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ПРОМЕЖУТОЧНОМУ КОНТРОЛЮ

1. Место спорта в общей системе физического воспитания.
2. Соревнования и соревновательная деятельность спортсмена.
3. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
4. Применение средств и методов в тренировочной деятельности спортсмена.
5. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
6. Спортивная техника как предмет обучения.
7. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
8. Этапность обучения двигательным действиям.
9. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
10. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
11. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
12. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
13. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
14. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
15. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
16. Работа по спорту в образовательных организациях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
17. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
18. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
19. Тренировка как многолетний процесс.

20. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.

21. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.

22. Спортивная ориентация и отбор.

23. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.

24. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.

25. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов.

26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов.

27. Основы управления подготовкой спортсменов.

28. Педагогические средства восстановления в спорте.

29. Психологические средства восстановления в спорте.

30. Медико-биологические средства восстановления в спорте.

31. Внетренировочные факторы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.

32. Особенности спортивной подготовки инвалидов.

33. Характеристика педагогической деятельности тренера.