

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика избранного вида спорта»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	4
Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	5
Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.	7
Принципы спортивной тренировки: принцип единства общей и специальной подготовки	9
Принципы спортивной тренировки: принцип непрерывности тренировочного процесса	13
Принципы спортивной тренировки: принцип углубленной специализации, индивидуализации	17
Принципы спортивной тренировки: принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок	21
Принципы спортивной тренировки: принцип цикличности тренировочных нагрузок	22
Классификация основных средств спортивной тренировки	25
Методы обучения технике двигательного действия	28
Техника физических упражнений. Критерии техники	30
Структура процесса обучения двигательным действиям	34
Ошибки, причины их возникновения, профилактика и методика исправления	37
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки	40
Равномерный метод спортивной тренировки	44
Переменный метод спортивной тренировки	46
Повторный и интервальный методы спортивной тренировки	48
Круговой, соревновательный и игровой метод спортивной тренировки	52
Физические способности и основные закономерности их развития	54
Сила, силовые способности, средства и методы их развития	58
Быстрота, скоростные способности и методы их развития	62
Ловкость как физическое качество, классификация и методика развития	67
Выносливость, ее виды, средства и методы развития	70
Гибкость, ее виды и методы развития	74
Физическая и техническая подготовка спортсмена	77
Тактическая подготовка спортсмена	81
Психологическая подготовка спортсмена	84
Теоретическая и интегральная подготовки спортсмена	88
Основы периодизации спортивной тренировки	92
Структура тренировочного занятия, его формы и методика построения	96
Процесс многолетней подготовки спортсменов	98
Отбор в подготовке спортсменов	101

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Теория и методика избранного вида спорта» разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная тренировка.

Теория и методика избранного вида спорта занимает стержневое, профилирующее положение, ориентирована на особенности построения спортивной тренировки, отражает происходящие системно-структурные изменения в организации и планировании учебно-тренировочного процесса и является важнейшим звеном в общей системе профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры.

Обобщающий характер содержания дисциплин обязывает при их освоении опираться на научно-теоретические сведения и фактические данные из других дисциплин общегуманитарного, естественнонаучного и общепрофессионального циклов учебного плана специальности, что позволяет в полном объёме обеспечивать системные межпредметные связи и использовать полученные знания для решения конкретных практических задач в области физической культуры и спорта.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и квалификации выпускника - бакалавр

Учебно-методическое пособие содержит программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», формированию способности проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК9), способности осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-4), способности проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11), способности осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14).

Дисциплина изучается с 5-8 семестр и должна вооружить студентов системой специальных знаний основных тенденций построения системы спортивной подготовки, системы управления тренировочным процессом, понимание организационных и методических основ современного спорта, современных тенденций развития вида спорта и тренировочного процесса, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.	Показывает знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
	ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач
	ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	Владеет навыками организации спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ИД-1 _{ОПК-9} Демонстрирует знание основ психолого-педагогического и медико-биологического контроля за состоянием занимающихся	Показывает знание основ психолого-педагогического и медико-биологического контроля за состоянием занимающихся
	ИД-2 _{ОПК-9} Осуществляет отбор диагностических средств и методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Осуществляет отбор диагностических средств и методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
	ИД-3 _{ОПК-9} Осуществляет корректировку процесса подготовки спортсменов на основе анализа и интерпретации результатов контроля.	Осуществляет корректировку процесса подготовки спортсменов на основе анализа и интерпретации результатов контроля.
ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ИД-1 _{ОПК-11} Планирует, организует и проводит исследование по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	Разрабатывает и проводит исследование по определению эффективности используемых средств и методов в различных видах деятельности в сфере физической культуры и спорта
	ИД-2 _{ОПК-11} Осуществляет анализ и обработку исследовательских результатов с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.	Анализирует результаты исследования с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ИД-1 _{ОПК-14} Демонстрирует знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.	Показывает знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.
	ИД-2 _{ОПК-14} Осуществляет методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.	Разрабатывает методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.
	ИД-3 _{ОПК-14} Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов.	Выполняет контроль тренировочного и образовательного процессов.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

ТЕМА 1. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ ПРОЦЕСС

Цель: формирование системы знаний о структуре процесса спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о системе подготовки спортсмена, как многокомпонентном процессе.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе подготовки спортсмена, как многокомпонентном процессе.

Теоретическая часть:

Для осуществления эффективной соревновательной деятельности и достижения значимых результатов необходима четко отлаженная система подготовки спортсмена. Включающая следующие компоненты:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему дополнительных факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

"Система подготовки спортсмена" - понятие значительно шире, чем спортивная тренировка и представляет собой совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов, правил и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к достижениям, а также практическая деятельность по его подготовке.

Основной формой подготовки спортсмена является спортивная тренировка, которая осуществляется в виде обязательных тренировочных и самостоятельных занятий, проходящих под руководством тренера. Спортивная тренировка представляет собой специализированный педагогический процесс, направленный на развитие физических, духовных, и психологических способностей.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена является система соревнований. Соревнования выступают как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования - важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей. Соревнование – это специальная сфера, деятельности позволяющая объективно сравнивать способности спортсменов и обеспечивать их максимальные проявления.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивные достижения (результат), которое характеризуется количественным уровнем показателей. Спортивное достижение - это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Кроме спортивной тренировки и системы соревнований в систему подготовки спортсмена входят факторы, усиливающие, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки и соревнований к ним относят:

- ~ подготовку кадров – специалистов и тренеров;
- ~ систему отбора и спортивной ориентации, направленных на выявление одаренных детей, подростков и спортсменов на основе изучения задатков, способностей и индивидуальных особенностей занимающихся;
- ~ научно-методическое и информационное обеспечение;
- ~ медико-биологическое обеспечение;
- ~ финансирование;
- ~ организационно-управленческие факторы;
- ~ факторы внешней среды.

Необходимо различать понятия спортивной тренировки и подготовки спортсмена. (Так если спортсмен выполняет физические упражнения, идет спортивная тренировка, а если он изучает противника, просматривая видеозапись, идет подготовка спортсмена, а тренировки нет.)

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (знаний средств, методов, организационных форм и условий), с помощью которых обеспечивается наивысшую готовность спортсмена к спортивным достижениям, а также сама практическая деятельность по его подготовке.

Готовность – это достигнутый уровень, физической и психологической работоспособности и степень совершенства необходимых умений и навыков.

Спортивная тренировка – это часть и основная форма подготовки спортсмена, построенная на основе методов упражнения.

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовки обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта.

Целью спортивной тренировки является подготовка спортсменов к активной жизнедеятельности, защите Родины, а затем к достижению максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего запланированный результат в соревнованиях, т.е. развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Компоненты системы спортивной подготовки спортсмена.
2. Основные компоненты, входящие в структуру спортивной подготовки.
3. Характеристика системы соревнований.
4. Классификация соревнований входящих в систему соревнований.
5. Функции системы спортивных соревнований.
6. Перечислите и охарактеризуйте факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
3. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 2. ТРЕНИРОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о месте спортивной тренировки, в системе подготовки спортсмена ее цели, задачах, основных видов подготовки спортсмена и общее представление об этапах становления спортивной формы и ее основных критериях

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о цели, задачах спортивной тренировки и основных компонентах спортивной тренировки.

Теоретическая часть.

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовки обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта.

Целью спортивной тренировки является подготовка спортсменов к активной жизнедеятельности, защите Родины, а затем к достижению максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего запланированный результат в соревнованиях, т.е. развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Укрепление здоровья содействие оптимальному физическому развитию;
2. Разностороннее развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости (общая физическая подготовка);
3. Обучение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метания, плавание и т.д.) (*общая техническая подготовка*);
4. Развитие специальных физических способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечивающих успешное

выполнение соревновательных упражнений (*специальная физическая подготовка*);

5. Освоение и совершенствование техники и тактики избранной спортивной дисциплины (*техническая и тактическая подготовки*);
6. Развитие и совершенствование психических, интеллектуальных, морально-этических, волевых, эстетических качеств обеспечивающих максимальное проявление усилий спортсмена во время тренировок и соревнований (*психологическая подготовка*);
7. Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих рационально строить тренировку и участвовать в соревнованиях (*теоретическая подготовка*).
8. Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях (*интегральная подготовка*).

С точки зрения педагогики спортивные достижения не являются самоцелью, т.к. на пути к ним и через них достигаются существенные для общества и личности ценности. Крепкое здоровье, высокоразвитые физические и психологические способности, повышенная трудоспособность. Спортивные качества входят составной частью в общую систему воспитания гармонически развитой личности. Положительный эффект спортивной тренировки должен выражаться в:

- ~ повышенном уровне, функциональных возможностей организма,
- ~ общей и специальной работоспособности,
- ~ в большой степени совершенства двигательных умений и навыков.

Эти характеристики состояния спортсмена определяют его тренированность.

Тренированность – обычно связывают с биологическими (функциональными и морфологическими), приспособительными изменениями, происходящими в организме под воздействием тренировочных нагрузок и выражающихся в работоспособности. Изменения в организме протекают в двух направлениях:

1. Увеличиваются функциональные возможности различных органов и систем организма на базе структурных и биохимических изменений.
2. Совершенствуется координация их деятельности со стороны ЦНС и ее само регуляция.

Таким образом, тренированность – это мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки.

Различают общую тренированность – степень приспособленности к различным видам деятельности и специальную – степень приспособленности к требованиям данного вида спорта.

Подготовленность - понятие более ёмкое, чем тренированность – это все то, что дает спортсмену подготовка:

- ~ определенную степень развития физических качеств (*физическая подготовленность*);

- ~ уровень спортивно-технического мастерства (техничко-тактическая подготовленность);
- ~ необходимый уровень психологической готовности и твердую целевую установку (психологическая подготовленность);
- ~ необходимый уровень интеллектуального развития, тактического мышления и теоретических знаний (теоретическая подготовленность).

Подготовленность и тренированность имеют тенденцию к повышению, при этом они цикличны.

Высшей формой тренированности – является состояние спортивной формы – это состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям.

Следовательно, спортивная тренировка – есть процесс управления спортивной формой.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. 1. Характеристика спортивной тренировки, ее цели и задачи.
2. 2. Характеристика основных задач тренировочного процесса.
3. 3. Этапы становления состояние спортивной формы.
4. 4. Условия осуществления тренировочного процесса.
5. 5. Определение понятий: спортивной тренировки, тренированность, состояние спортивной формы, физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и интегральная подготовки спортсмена.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
3. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 3. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание закономерностей построения спортивной тренировки:

- неотделимость общей и специальной подготовки, взаимообусловленности их содержания и соотношение объемов;
- многолетность и круглогодичность тренировки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание закономерностей построения спортивной тренировки

Теоретическая часть.

Принцип – научно-практическое положение, определяющее основное требование к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которого обеспечивает его необходимую эффективность. На спортивную тренировку распространяются общие педагогические принципы и принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, систематичности, индивидуальности, постепенности), но спортивная тренировка имеет и свои закономерности.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Значительный прогресс в спорте возможен лишь на основе:

- общего повышения функциональных возможностей организма;
- разностороннего развития физических и духовных способностей,

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами.

Строя тренировочный процесс с учетом принципа единства общей и специальной подготовки, необходимо иметь в виду следующие положения:

1. Неотделимости общей и специальной подготовки как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки.

2. Взаимообусловленности содержания общей и специальной подготовки.

3. Необходимости соблюдения определенной меры соотношения объемов общей и специальной подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от фундамента созданного в общей подготовке.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес (объем) общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Непрерывность тренировочного процесса – характеризуется постоянной взаимосвязью занятий, этапов, периодов тренировочного процесса, что выражается тремя основными положениями:

- спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный (сумарный) эффект в спортивной специализации;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их (закон упражняемости - если орган постоянно работает то, повышается его функциональные возможности, а затем улучшается и сам орган);

- интервалы отдыха между нагрузками должен быть достаточными – гарантирующим восстановление и повышение работоспособности.

Необходимо строить тренировочный процесс, так чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий,

исключая неоправданные перерывы между занятиями тем самым обеспечить преемственность между ними создавая условия для повышения подготовленности спортсмена. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Характеристика неотделимости общей и специальной подготовки спортсмена;
2. Характеристика взаимообусловленности содержания общей и специальной подготовки;
3. Характеристика мер соотношения объемов общей и специальной подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки.
4. Способы реализации принципа непрерывности тренировочного процесса.
5. Основные положения реализации принципа непрерывности тренировочного процесса;
6. Суть **ближнего** тренировочного эффекта (БТЭ), **следового** тренировочного эффекта (СТЭ) и **кумулятивного** тренировочного эффекта (КТЭ).

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 4. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ПРИНЦИП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание закономерностей построения спортивной тренировки: необходимость углубленной специализации на основе индивидуальных способностей, возрастных особенностей, и уровня подготовленности

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание закономерностей построения спортивной тренировки

Теоретическая часть.

Специализация – углубленное развитие определенных функций и качеств, доскональное овладение относительно узким кругом специальных знаний и навыков.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений

(от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, индивидуальных способностей и уровня подготовленности.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Способы реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации.
2. Основные положения реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 5. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ПРИНЦИП ВОЛНООБРАЗНОСТИ ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание закономерностей построения спортивной тренировки: построение микроволны, мезоволны, макроволны; построение микроцикла, мезоцикла, макроцикла.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание закономерностей построения спортивной тренировки

Теоретическая часть.

Этот принцип основан на том, что из всех возможных видов изменения нагрузок во времени, именно он обеспечивает наибольший эффект.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок воплощается в их волнообразной динамике (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная). Выделяют «волны» следующих масштабов:

1. Малые – динамика нагрузок в микроциклах, микроволна – недельный цикл от 2 – 7 дней.
2. Средние – нагрузки нескольких микроволн в мезоцикле, мезоволна – от 3 – 6 недель (месяц).
3. Большие – несколько мезоволн в макроцикле, макроволна (пол года, год).

Волнообразное колебание свойственно и объему и интенсивности нагрузок, причем максимальные их значения чаще не совпадают. Так в средних и больших волнах сначала максимума достигают показатели объема (суммарное количество тренировок, работы в неделю, месяц), затем объем стабилизируется и уменьшается и на этом фоне достигается максимум показателей интенсивности (моторная плотность, скоростно-силовые характеристики движений). В малых волнах часто идет противоположное отношение объема и интенсивности. В первой половине микроцикла занятия более интенсивные, но менее объемные, чем во второй.

Повышение до определенного предела нагрузки, а затем снижение – образуют волны, их продолжительность может иметь различную величину от секунд до нескольких лет.

ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

К числу основных закономерностей спортивной тренировки относится четко выраженная цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. В зависимости от времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы (недельные); мезоциклы (месячные); макроциклы (годовые).

Принцип цикличности тесно связан, почти адекватен с принципом волнообразности динамики нагрузок, т.к. каждая волна нагрузки имеет 2 стороны: повышение, а затем снижение ее величины (предельная нагрузка должна чередоваться с отдыхом).

Поэтому становится очевидным циклический характер спортивной тренировки. Важно учитывать, что каждый последний цикл не должен быть копией предыдущего, в него следует включать новые элементы, необходимые для решения вновь возникающих задач (так в микроцикле может отличаться от предыдущего увеличенной интенсивностью нагрузки; мезоцикле – перемещением акцента с ОФП на СФП или на техническую подготовку). Цикличность можно сравнить с развитием по спирали. Циклы – это наиболее общие формы структуры тренировки.

Микроцикл – управляет взаимодействием процессов утомления и восстановления, отражает порядок чередования нагрузки и отдыха.

Мезоцикл – направлен на достижение кумулятивного тренировочного эффекта, выражается в заметном увеличении: силы, быстроты, выносливости; совершенствованием в овладении навыками и умениями различных видов подготовленности спортсмена.

Макроцикл – его периоды и этапы служат целям управления в формировании определенных фаз спортивной формы.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Закономерности построения малых волн, средних волн, больших волн.
2. Изменения идущие в организме в разные сроки под воздействием нагрузок.
3. Построение микроцикла, мезоцикла, макроцикла

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 6. КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о основных, вспомогательных и дополнительных средствах спортивной тренировки;

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие

спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает представление о средствах, применяемых в процессе спортивной тренировки.

Теоретическая часть.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на две группы упражнений:

- соревновательные,
- вспомогательные (специально-подготовительные, общеподготовительные).

Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. Они делятся на 2 группы:

- 1-собственно-соревновательные упражнения
- 2-тренировочные формы соревновательных упражнений.

По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные - воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

К вспомогательным упражнениям относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения (ОПУ) являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения - как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные). Круг этих средств теоретически безграничен. Практически же он ограничивается временем, местом занятий и другими обстоятельствами.

В процессе спортивной тренировки следует учитывать, что границы между представленными группами тренировочных средств в какой-то мере условны. Всегда имеются упражнения, которые занимают как бы промежуточное положение, объединяя в себе признаки всех трех групп.

Дополнительные средства спортивной тренировки: средства словесного воздействия, средства наглядного воздействия, гигиенические средства, тренажеры

Специально-подготовительные упражнения (СПУ) включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяют на:

- подводящие, способствующие освоению формы, техники движений;
- развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Характеристика соревновательных упражнений.
2. Характеристика вспомогательных упражнений.
3. Характеристика дополнительных средств спортивной тренировки.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 7. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о методах обучения двигательному действию.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание закономерностей построения спортивной тренировки

Теоретическая часть.

Метод разучивания двигательного действия в целом - этот метод весьма результативный и часто выходит на первый план (ведущий метод). Он предусматривает обучение двигательному действию в том виде, каком оно предстоит как конечная задача обучения. Изучаются действия, которые не делятся или их нет смысла делить. Здесь техника упражнения осваивается при постоянном взаимодействии его частей, сохраняется ритм упражнения, общая структура, силовой и временной (пространный) рисунок. Метод применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, и следующий за методом разучивания по частям. Совершенствование техники физических упражнений достигается только через его целостное использование. Кроме того, этот метод незаменим при опробовании двигательного действия. Многие двигательные действия настолько просты, особенно при хорошей подготовке учеников, поэтому они изучаются в целом. Некоторые упражнения

мы еще не можем грамотно расчленять и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Метод разучивания двигательного действия по частям. Разучивание по частям не самоцель, а первоначальный этап, облегчающий овладение целым упражнением. Завершающим моментом является освоение упражнения в целом. Расчленение упражнения ведет к образованию - подводящих упражнений. Они не имеют принципиальных отличий от частей и элементов упражнений и используются для облегчения усвоения упражнения через предварительное решение частных задач. Они способствуют образованию временных связей, следовых эффектов, и облегчают усвоение упражнений. Разновидности использования этого метода:

1. Раздельное разучивание частей и затем объединение в целое.
2. Последовательное обучение частям упражнения с последовательным, постепенным соединением друг с другом (способ наращивания).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Характеристика метода разучивания двигательного действия в целом.
2. Характеристика метода разучивания двигательного действия по частям.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 8. ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Цель: формирование представлений о технике физических упражнений, спортивной технике, её структуре и правилах ее формирования.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание о спортивной технике, технике физического упражнения, основе и деталях техники, правилах рациональной техники

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о структуре спортивной технике и правилах построения спортивной технике

Теоретическая часть. Спортивная техника - есть совокупность специальных движений, с помощью которых решается двигательная задача. Спортивная техника имеет две особенности:

1. Рациональность системы движений, обеспечивающая максимальную эффективность двигательного действия;
2. Экономичность движений – что исключает лишние затраты усилий.

Техника физического упражнения это наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия (под рациональностью понимается эффективно, экономично, целесообразно). Одно и, тоже действие можно выполнять различными способами, но только рациональные способы выполнения называют техникой.

Т.о. спортивная техника обладает определенным составом – частями движений и определенной структурой – последовательность выполнения этих частей.

Определение операционального состава физического упражнения является одним из важных условий освоения его техники. Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают основу техники движений, основное (ведущее) звено и детали техники. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений, это те движения, которые отражают отличительные признаки данного двигательного действия, при выпадении одного из элементов двигательная задача не решается т.е. основа техники — это основной механизм техники, это обязательное соотношение главных фаз движения.

Внутри основы выделяют основное (ведущее) звено основного механизма, ту решающую часть, где акцентировано движение, это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи. (для метаний — финальное усилие). Выполнение ведущего звена техники обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это второстепенные особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Для того, чтобы спортивная техника работала эффективно при ее становлении необходимо соблюдать три правила техники:

1. Правило коридора движения — коридор движений в котором идет рациональная техника: оптимальное направление действия сил для оптимального решения двигательной задачи (метания под углом от 40 – 50 град).

2. Предварительно растянутая мышца работает сильнее и быстрее — для эффективного выполнения технического приема необходимо применять большую силу на большем пути т.е. необходимо увеличить путь силы (если выстрелить в дверь она не откроется, если же долго с небольшой силой давить на дверь она откроется.).

3. Правило непрерывности развития движения — слитность движения — ещё одни мышцы не сработали, начинают работать другие (обгон снаряда).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте определения «техника физического упражнения», «спортивная техника», «основа техники движений», «основное (ведущее) звено» «детали техники».
2. Суть правила коридора движения.
3. Суть правила увеличения пути силы.
4. Суть правила непрерывности развития движения
- 5.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 9 СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ

Цель: формирование знаний о процессе обучения техническим приемам.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о этапах формирования двигательного навыка, задачах, решаемых на каждом из этапов формирования двигательного навыка и методов, применяемых на каждом этапе формирования двигательного навыка.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о структуре обучения техническому приему.

Теоретическая часть.

В спортивных играх и единоборствах конечной целью обучения является формирование гибкого вариативного навыка, то обучение условно делят на 4 этапа. Этап – это условное деление педагогического процесса, отражающее педагогические закономерности.

В спортивных играх и единоборствах при разучивании вариативного гибкого технического приема соблюдается следующая последовательность этапов:

I этап – Ознакомление с техническим приемом;

II этап – Разучивание технического приема в упрощенных условиях;

III этап – Совершенствование приема в условиях близких к игровым;

IV этап – Совершенствование технического приема в игре.

I этап – Ознакомление с техническим приемом

На этом этапе стоит задача: создать у занимающихся четкое представление об изучаемом действии, передать им необходимые знания и побудить к сознательному и активному овладению техническим действием.

1. Выявить знания учащихся об изучаемом приёме.

2. Создать зрительное и двигательное представление о техническом приеме о правильности движений и их последовательности.

II этап - Разучивание приема в упрощенных условиях На II этапе решаются следующие задачи

1. Овладеть структурой технического приема.

2. Устранить напряжение и ликвидировать лишние движения.

3. Устранить ошибки.

III этап - Совершенствование приема в условиях близких к игровым На III этапе решаются следующие задачи:

1. Изучить различные варианты выполнения технического приема.

2. Научиться ориентироваться в обстановке уметь ее анализировать и оценивать ее.

3. Научить выполнять прием в условиях взаимодействия партнеров и противодействия (условного и безусловного) соперника.

IV этап - Совершенствование приема в игре. На IV этапе решаются задачи:

1. Совершенствование навыка и умения применять его в неожиданно складывается обстановке;
2. Совершенствование подвижности и гибкости, и вариативности технического приема.
3. Выполнение приема при внезапно возникшем противодействии.
4. Совершенствование индивидуального стиля выполнения приема.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Задачи решаемы на этапе ознакомления с техническим приемом и методы применяемые на данном этапе.
2. Задачи решаемы на этапе разучивания приема в упрощенных условиях и методы применяемые на данном этапе..
3. Задачи решаемы на этапе совершенствования приема в условиях близких к игровым и методы применяемые на данном этапе..
4. Задачи решаемы на этапе совершенствование приема в соревновательной деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
7. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
8. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 10. ОШИБКИ, ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ

Цель: формирование знаний о причинах возникновения ошибок и методике их исправления.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание о классификациях ошибок, причинах их возникновения, профилактики ошибок и методики исправления ошибок.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о технических ошибках и методики исправления ошибок.

Теоретическая часть.

Нет никаких оснований полагать, что ошибки обязательны и неизбежны. Но ошибка при выполнении физических упражнений возможна особенно в начальной стадии обучения – периоде формирования двигательных умений. К ошибкам относят неправильные движения, а также те движения, которые при переходе в навык становятся малоэффективны, и не соответствуют уровню развития навыка, т.е. движения, требующие дальнейшего улучшения. Исправление ошибок – это создание рациональной техники. Ошибка не фатальна. Ошибки бывают: общие, частные и комплексные; неавтоматизированные и автоматизированные; существенные и незначительные; типичные и нетипичные.

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают.

Наиболее типичными будут следующие причины:

1. Неправильное понимание учеником задачи обучения,
2. Несовершенство проекта решения двигательной задачи, в том числе, несоответствующие его мышечным ощущениям,
3. Психологические моменты неуверенность в своих силах, страх, стеснения,
4. Недостаточная или односторонняя физическая подготовка,
5. отрицательный перенос двигательных навыков – старая неправильная техника мешает созданию рациональной техники,
6. Нарушение требований в организации урока, ведущее к переутомлению.
7. Не соотношение мест занятий, инвентаря.
8. Профессиональная непригодность тренера.
9. Не рациональная методика обучения.

Для предупреждения ошибок необходимо соблюдать все принципы обучения. Если методика рациональна, то ошибки отсутствуют, или их влияние кратковременно. Профилактика ошибок:

1. Необходимо, чтобы учащиеся правильно поняли двигательную задачу (как выполнить упражнения) фиксировать их внимание на способах решение задачи, а не на возможных препятствиях.
2. Систематически выяснять правильность представления о технике.
3. Давать для разучивания доступный материал (вызывающий напряжения, но возможность его выполнение).
4. Добиваться тщательного, правильного выполнения упражнения и его закрепления (первая попытка – вызывает уверенность в силах).

Правила исправления ошибок:

- 1) Ошибку надо исправлять как можно быстрее и тщательно.
- 2) Сначала исправлять грубые и последовательно переходить к незначительным

Способы исправления:

- 1) повторение пройденного материала,
- 2) применение, подводящих и подготовительных упражнений, изменение условий, выполнение упражнений таким образом, чтобы это стимулировало правильное выполнение упражнений (ввести разминку разбега при неправильном движении шагов).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Классификацию ошибок.
2. Причины возникновения ошибок.
3. Профилактика ошибок.
4. Методика исправления ошибок.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство

«Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 11. НАГРУЗКА И ОТДЫХ КАК ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование системы знаний о компонентах нагрузки и способах их регулирования

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о компонентах нагрузки их взаимосвязи, классификации нагрузок, видах и характере отдыха.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие

спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о компонентах нагрузки, классификации нагрузок и характере отдыха

Теоретическая часть.

Нагрузкой называют - величину воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Нагрузка характеризуется:

1. Количеством совершаемой работы.
2. Величиной воздействия на организм.
3. Степенью преодоления трудностей.
4. Информационной напряженностью работы.
5. Психической напряженностью.
6. Координационной сложностью выполняемых физических упражнений.

Нагрузка имеет внешнюю и внутреннюю сторону. Между ними существует прямая связь (увеличивается одна, увеличивается другая).

Внутренняя сторона невидимая – это реакции организма на выполняемую работу, т.е. внутренние изменения (сдвиги) функционирования органов и систем организма. Здесь наряду с показателями ближайшего эффекта нагрузки, проявляющихся непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, можно использовать данные о характере и продолжительности периода восстановления..

Внешняя сторона нагрузки - главная сторона нагрузки к ней относят-общий объем и интенсивность нагрузки,

Объем - это количество механической работ, т.е. длительное, суммарное воздействие нагрузок, - число повторений упражнений, время выполнения упражнений количество схваток, комбинаций, прыжков, выстрелов., (расстояние, вес) (сколько?).

Интенсивность - концентрация нагрузки во времени или количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени (скорость, быстрота, темп, сложность), напряженность воздействия, моторная плотность, мощность работы (как?)

Объем является фактором отдаленного воздействия.

Интенсивность - фактор близкого воздействия - синхронного.

Классификация нагрузок:

- по величине - большие (предельные), значительные (околопредельные) средние, малые

- по координационной сложности на: выполняемые в стандартных, стереотипных (неизменных), условиях и выполняемые в меняющейся обстановке в вариативных условиях.

Структура методов физического воспитания зависит от чередования нагрузки и отдыха и есть ли он вообще, т.е. непрерывный и интервальный характер нагрузки.

Отдых - это не только процесс восстановления, но и в зависимости от его характера отдых влияет на развитие физических качеств.

По характеру отдых бывает:

- активный (переключение на другую двигательную деятельность),
- пассивный (относительный покой),
- смешанный.

По продолжительности отдых бывает: жесткий, полный, экстремальный, профилактический нагрузки почти утрачены.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какими компонентами характеризуется нагрузка.
2. Внутреннюю и внешнюю стороны нагрузки и их взаимосвязь.
3. Динамику развития нагрузок.
4. Классификация нагрузок.
5. Виды и характер отдыха.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 12. РАВНОМЕРНЫЙ И ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель: формирование системы знаний о методах преимущественно направлены на развитие физических качеств.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания особенностей применения равномерного и переменного метода спортивной тренировки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание особенностей применения равномерного и переменного метода спортивной тренировки.

Теоретическая часть.

Методы должны отвечать требованиям:

1. Они должны быть разнообразны, и сочетаться друг с другом.
2. Соответствовать принципам обучения (сознательности, активности, систематичности).

Все параметры внешней нагрузки, а также реакция организма на задаваемую нагрузку, имеют существенное значение для характеристики методов спортивной тренировки.

Способ регулирования двигательной деятельности определяется выбором метода.

В спортивной тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, комбинированный, соревновательный, игровой. Отдельно выделяют «круговую» тренировку, как организационно - методическую форму занятий.

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой умеренной интенсивности. Колебания скорости допустимы в пределах – 3 - 5% от средней.

Частота сердечных сокращений находится в диапазоне 120-150 уд.\ мин. Кислородный запрос полностью покрывается за счет текущего поступления кислорода, которое составляет примерно 50% от максимального потребления.

Равномерный метод применяется преимущественно в упражнениях циклического характера (бег, плавание, гребля и др.). Исходная величина нагрузки определяется временем работы или длиной дистанции и составляет 15-20 мин., а затем постепенно увеличивается до 1 часа и более, а в тренировке высококвалифицированных спортсменов достигает несколько часов.

Увеличение нагрузки достигается постепенно возрастанием продолжительности работы и незначительно - интенсивности. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается во время работы. Восстановление работоспособности наступает через 5-24 часа, в зависимости от величины нагрузки.

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой с меняющейся интенсивностью (например, бег со средней или максимальной скоростью чередуется с медленным бегом). В зависимости от цели и условий проведения тренировочного занятия, соотношение между интенсивной и умеренной работой может быть самым разнообразным.

Суть переменного метода заключается в том, чтобы в ходе упражнения путем изменения скорости, темпа, длительности, величины усилий предъявить новые, необычные требования и этим стимулировать повышение функциональных возможностей организма.

Переменный метод применяется, главным образом, в упражнениях с циклической структурой движения и является наиболее универсальным методом развития общей и специальной выносливости. Нагрузка повышается как путем увеличений общей продолжительности работы, так и путем увеличения интенсивности работы и сокращения длительности работы малой интенсивности. Интенсивность выполнения упражнений в одной тренировке может изменяться от минимальной до максимальной, возможной на данном отрезке. Вариантов сочетания нагрузки в переменном методе может быть очень много. Ее содержание определяется задачами конкретного занятия и планируется заранее. Кратковременная работа (от 20сек. до 2-3 мин.) максимальной интенсивности развивает анаэробную производительность. Во время ее возникает кислородный долг, который должен быть погашен в последующем снижении скорости передвижения. Более длительная работа

умеренной интенсивности осуществляется за счет аэробных процессов, происходящих в организме. В результате «переключения» с одной скорости на другую в организме стимулируется функция потребления кислорода. Продолжительность нагрузки в переменном методе зависит от индивидуального состояния тренированности, а так же от особенностей вида спорта и длины соревновательной дистанции.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Особенности использования равномерного метода спортивной тренировки.
2. Влияние на организм при проведении упражнений равномерным методом.
3. Особенности использования переменного метода спортивной тренировки.
4. Влияние на организм при проведении упражнений переменном методом

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 13. ПОВТОРНЫЙ И ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель: формирование системы знаний о методах преимущественно направлены на развитие физических качеств.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания особенностей применения повторного и интервального метода спортивной тренировки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание особенностей применения повторного и интервального метода спортивной тренировки.

Теоретическая часть.

Повторный метод относится к методам прерывного воздействия. Он характеризуется многократным выполнением упражнений и с интервалами отдыха, обеспечивающими полное восстановление от предшествующей нагрузки. Длительность упражнений может быть самой разнообразной (от нескольких секунд до десятков минут), в зависимости от того, развитие какого двигательного качества преследуется в данном занятии и к какой дистанции готовится спортсмен. Повторная тренировка на коротких отрезках чаще всего направлено на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, поэтому отрезки преодолеваются с максимальной скоростью. На средних и

длинных отрезках совершенствуется скоростная выносливость, скорость должна быть выше соревновательной. В соответствии с этим требованием длина тренировочного отрезка должна быть меньше длины соревновательной дистанции. В процессе выполнения упражнений с максимальной интенсивностью наблюдается постепенное увеличение в крови молочной кислоты. Характер энергообеспечения при кратковременной работе максимальной интенсивности - анаэробный, на более длинных отрезках - смешанный – аэробно-анаэробный. Накапливающийся кислородный долг погашается во время пауз отдыха, но не устраняется полностью к началу следующего упражнения, что ограничивает количество повторений.

Интервальный метод характеризуется выполнением упражнений с короткими паузами отдыха, не обеспечивающими полного восстановления перед очередным повторением. Интервальный метод содействует повышению работоспособности организма за счет эффективной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Установлено, что при кратковременной интенсивной работе потребление кислорода достигает максимума не во время работы, а в период первых 30 сек. отдыха. Сразу после прекращения упражнения частота сердечных сокращений снижается, но повышается ударный объем сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только во время работы, и в интервале отдыха (отсюда название «интервальный метод»). Многократное повторение такой нагрузки приводит к довольно быстрому повышению работоспособности организма. Следовательно, интервальную тренировку в большей мере можно рассматривать как способ направленного воздействия на функциональную подготовку спортсмена, результатом которой является развитие выносливости в различных ее проявлениях. В настоящее время в практике подготовки спортсменов применяется много разновидностей интервального метода. Это многообразие связано с решением конкретных задач, уровнем подготовленности спортсменов, этапом тренировки и т.д. Но сущность педагогического воздействия во всех этих формах остается одинаковой.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Особенности использования повторного метода спортивной тренировки.
2. Влияние на организм при проведении упражнений повторным методом.
3. Особенности использования повторного метода спортивной тренировки.
4. Влияние на организм при проведении упражнений повторным методом

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая

физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание особенностей применения кругового, игрового и соревновательного методов спортивной.

Теоретическая часть.

Круговая тренировка – это особая организационно-методическая форма проведения упражнений, используемая в спортивной тренировке преимущественно с целью развития двигательных качеств.

В круговую тренировку обычно включают хорошо освоенные упражнения, с помощью которых можно избирательно или комплексно воздействовать на организм спортсмена. Средствами круговой тренировки являются обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а так же упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики и др. Один круг может представлять собой комплекс из 8-12 упражнений, которые распределяются по «станциям». Круг может повторяться от 3 до 5 раз и более в зависимости от задач тренировки и подготовленности занимающихся. Индивидуальное дозирование нагрузки осуществляется с помощью предварительного определения, так называемого, «максимального теста» - МТ. В качестве тренировочной нагрузки чаще всего берут от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ МТ. Такая программа тренировки продолжается 4-5 недель, затем снова проводится МТ соответственно которому, спортсмены переходят на новый режим нагрузки

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Особенности использования кругового метода спортивной тренировки.
2. Влияние на организм при проведении упражнений круговым методом

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва :

Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 15. ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ

Цель: формирование системы знаний о закономерностях развития физических качеств.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать понимание закономерностей развития физических качеств.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание закономерностей развития физических качеств

Теоретическая часть.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека, используются термины «физические способности» и «физические качества». Эти понятия в определенном отношении совпадают, однако не тождественны.

Так физические способности понимают:

- как формы проявления дееспособности функциональных систем организма, участвующих в двигательной деятельности и определяющих ее эффект (Г.Г. Наталов, 1976);
- как свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества (Л.П. Матвеев, 1991);
- как развитые врожденные задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма (Е.П. Ильин, Б.В. Евстафьев, 1987);
- как возможности психофизиологического потенциала человека, определяющего успешность выполнения каких-либо физических упражнений (Ю.Ф. Курамшин, 2004). Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Для обозначения отдельных сторон двигательных возможностей человека долгое время употреблялся термин «физические (двигательные) качества». Понятие «качество», выражает существенную определенность какого – либо предмета, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Так, говорят о качестве вещи, о качестве сырья, качестве продуктов питания, качестве жизни, качествах личности, качестве знаний и т.д. Именно в этом смысле нужно пользоваться данным термином.

Следовательно, физические качества человека, как некоторые характеристики его двигательных возможностей следует рассматривать применительно к уже реализованным способностям.

В быту, физическом воспитании и спорте качественные характеристики способностей человека нашли свое отражение в таких выражениях, как «сильный», «быстрый», «выносливый», «ловкий», «гибкий». По существу, физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Направленному развитию всех физических способностей присущ целый ряд физиологических закономерностей. К их числу относятся:

Первая закономерность: движения - ведущий фактор развития физических способностей

Вторая закономерность: зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности

Третья закономерность: этапность развития физических способностей

Четвертая закономерность: неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей

Пятая закономерность: обратимость показателей развития способностей

Шестая закономерность: перенос физических способностей

Седьмая закономерность: единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей

Проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. От того, насколько человек владеет тем или иным двигательным действием, в решающей мере зависит успешная реализация соответствующих физических способностей.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Движения - ведущий фактор развития физических способностей;
2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности;
3. Этапность развития физических способностей;
4. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей;
5. Перенос физических способностей.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство

«Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 16. СИЛА, СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Цель: формирование системы знаний о двигательных способностях спортсменов.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о силе и силовых способностях, средствах и методах развития силы, силовых способностей.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях развития силовых способностей.

Теоретическая часть.

Выполнение любого движения или сохранение какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление или

противодействовать ему за счет мышечных усилий - напряжений (измеряется в гр. кг).

В соответствии с данными режимами и характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяются:

1. собственно-силовые;
2. скоростно-силовые;
3. силовую выносливость

Собственно силовые способности проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями;

2) при мышечных напряжениях изометрического типа. В соответствии с этим различают медленную силу и статистическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статистическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Различают абсолютную силу – это максимальная сила человека и относительную – отношение максимальной силы к массе (весу) спортсмена.

Под термином «скоростно-силовые способности» понимается комплексное проявление скорости и силы, т.е. способность человека развивать максимальную мощность усилий в кратчайший промежуток времени. К скоростно-силовым относятся такие качества, в которых мышечная сила стремится к максимуму за счет возрастания скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения (С.В. Фарфель, 1975).

Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе.

К скоростно-силовым способностям относят:

- 1) быструю силу;
- 2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Это способность проявлять большую силу в минимальный отрезок времени – это нарастание силы во времени – здесь усилия связано с быстрым преодолением отягощений или сопротивлением с ускорением движения – прыжки, метание, удар и т. д.

Силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. Выносливость к

динамической работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении спортивной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. Статическая выносливость — это способность поддерживать статические усилия и сохранить малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

Главной задачей при развитии силы является всестороннее её развитие и обеспечение проявлений ее в различных видах деятельности.

Частной задачей является:

- 1) развитие различных видов силы;
- 2) гармоническое укрепление всех мышечных групп;
- 3) умение рационально использовать силу в различных движениях.

Для развития силы наибольшее значение имеет увеличение физиологического поперечника мышц, запасов в них креатинфосфатов и интенсивности обменных процессов, а так же умение проявлять свои силовые способности, что достигается, прежде всего, усилием воли.

Развитие силы практически происходит в результате выполнения любых физических упражнений. Но специальное развитие силовых качеств достигается при применении силовых упражнений и специальных методов.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением;
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела
3. Изометрические упражнения.

Метод повторных непредельных усилий (до отказа). Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или “до отказа». В качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, (идет увеличение мышечной массы) стимулируя тем самым развитие максимальной силы (отдых: полный и активный).

2. Метод максимальных усилий — предельных и около предельных нагрузок — 1-3 раза поднимать 90- 100% предельного веса; 2-4 подхода — отдых — 4-6 мин. — здесь включаются сразу все мышцы, он используется очень осторожно и применяется 1 раз в 7 дней.

3. Динамический Повторно-прогрессирующий — перемещение непредельных отягощений с наивысшей скоростью с полной амплитудой (приседания с весом с дальнейшим выпрыгиванием (30-50% - для развития

скоростного компонента, 50-70 % веса – для развития силового компонента; у новичков – 30-40% от максимального).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Основные понятия силы, силовых способностей;
2. Средства развития силы, силовых способностей в избранном виде спорта;
3. Методы развития силы, силовых способностей в избранном виде спорта.
4. Режимы работы мышц.
5. Характеристика метода максимальных усилий.
6. Характеристика метода повторных нагрузок.
7. Характеристика метода динамических нагрузок.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено
6. **Перечень дополнительной литературы:**
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное

Сочетание этих 3-х показателей позволяет оценить все случаи проявления быстроты, (они не зависят друг от друга, так время двигательной реакции не зависит от скорости движения).

I. Быстрота двигательной реакции – оценивается латентным (скрытым) временем реагирования. Различают:

а). Простую двигательную реакцию – это время ответной реакции заранее известным способом на внезапный заранее известный сигнал (выстрел старт). Простая двигательная реакция (ПДР) имеет перенос, т.е. люди, быстро реагирующие в одних случаях, быстро реагируют в других (005-02 сек.- спортивная, 015-035 сек.- неспортивная). Простая двигательная реакция совершенствуется в различных, скоростных упражнениях. Однако упражнения на совершенствование реакции не сказываются на скорости одиночного движения (скорости движения, время реагирования на звуковой сигнал меньше, чем на световой).

б). Быстрота сложной двигательной реакции - характеризуется временем реагирования на внезапный неопределенный раздражитель (сигнал), неопределенностью ответного действия (спортивные игры, единоборства). Время = 025 сек. до 1 сек. Сложные двигательные реакции складываются: 1. Реакция на движущийся объект. 2. Реакция выбора.

Реакция на движущийся объект по времени занимает от 025 сек. до 1 сек. – это время, затраченное на фиксацию движущегося объекта или предмета глазами.

II. Быстрота одиночного движения и частота движений (темп) БОД – выполнение упражнения с максимальной скоростью исполнения. Максимальная скорость зависит от уровня: 1) динамической силы, 2) гибкости, 3) координированности, 4) владения техникой. Следовательно, воспитание быстроты тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствование техники.

Частота движений или темп – это количество (частота повторений циклов) движений в единицу времени. Следовательно, темп измеряется количеством движений в единицу времени. Так у ходоков темп 120-140 шагов, у гребцов 30-40 движений в мин. Темп связан со скоростью движения, но не тождественен ей, так при одинаковом темпе при различной длине шага скорость будет различной. Темп зависит от: 1) массы тела – чем больше масса, тем меньше темп; 2) моментов инерции, движущихся частей тела (пальцы 8-10 движений в сек., туловище 1-2 движения в сек.). С изменением темпа нередко меняется вся структура движения (ходьба, бег). Темп часто используют для регулирования нагрузки. В качестве средств развития быстроты одиночного движения и темпа используют скоростные упражнения, т.е. те которые можно выполнять с максимальной скоростью.

Требования к скоростным упражнениям:

1. Они должны быть технически просты для выполнения их на предельной скорости.

2. Они должны быть хорошо изучены, чтобы внимание уделялось только на скорость выполнения.

3. По времени они не продолжительны (до 20-22 сек.), чтобы к концу упражнения скорость не снижалась.

4. Выполнять их необходимо на максимальной мощности (интенсивности) и после выполнения давать полный отдых (активный отдых), обеспечивающий восстановление возбудимости нервной системы.

5. Воспитание скоростных способностей идет на 1-ый и 2-ой день после отдыха и в начале основной части тренировки.

6. Интенсивность – 88% от максимальной.

7. Обязательное сочетание упражнений общего и локального воздействия, способствующие сохранению работоспособности и увеличению объема выполняемой работы.

8. В конце заданий (занятий) упражнения на расслабление.

Методы: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой, соревновательный, контрастный (выполнение упражнений с отягощениями и без них, с сопротивлением и без него).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Основные понятия быстроты, скоростные способности;
2. Средства развития быстроты, скоростные способности в избранном виде спорта;
3. Методы развития быстроты, скоростные способности в избранном виде спорта.
4. Дайте определение понятий быстрота простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, темп.
5. Раскройте методы развития двигательных реакций.
6. Методические требования развития быстроты одиночного движения.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва :

Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 18. ЛОВКОСТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Цель: формирование системы знаний о развитии двигательных способностях спортсменов.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о ловкости средствах и методах её развития.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях развития ловкости.

Теоретическая часть.

Ловкость – это качество управления движениями, обеспечивающие правильное, быстрое, рациональное и находчивое решение двигательной задачи. Так же ловкость понимается, как способность быстро овладевать

новыми движениями (быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Ловкость – это сложное комплексное не имеющее единого критерия. Ловкость - специфическое качество – т.е. ловкость в одном виде деятельности не означает ловкости в другом (гимн. – с/и).

Сложность и комплексность проявляется в том, что с одной стороны, в него входит приспособляемость к меняющимся условиям среды и деятельности, а с другой, комплексный характер проявлений быстроты, силы, гибкости, выносливости. Поэтому и оценить его очень трудно.

К критериям ловкости относят:

- 1) Координационную сложность упражнения.
- 2) Точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).
- 3) время необходимое для овладения уровнем точного выполнения упражнений.

Различают общую ловкость и специальную.

Основная задача общей ловкости – расширение запасов двигательных навыков. Она является основой для специальной ловкости.

Специальная ловкость – это способность к быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в меняющейся обстановке.

Различают 3 степени ловкости:

I степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений (точность) – дартс, стрельба.

II степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки (точность в скорости) – легкая атлетика, гимнастика, плавание.

III степень – высшая степень проявляется ловкости – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки в переменных условиях (точность в скорости в переменных условиях) – спортивные игры, единоборства.

Методы развития:

1. Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

2. Для развития ловкости необходимо, чтобы овладение новыми двигательными навыками проходило более или менее непрерывно.

3. Для овладения новыми двигательными навыками могут использоваться любые упражнения, несущие в себе элемент новизны.

Методические приемы :

- 1) Необычное ИП.
- 2) Зеркальное выполнение.

- 3)Изменение скорости и темпа движений.
 - 4)Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки, круга – молот).
 - 5)Смена способов выполнения упражнений.
 - 6)Осложнения упражнений дополнительными движениями.
 - 7)Изменения противодействия (спортивные игры, единоборства. – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).
 - 8)Выполнение известных движений в неизвестных сочетаниях.
 - 9)Для новичков – отдых – полный
- Увеличение нагрузки, направленной на развитие ловкости идет по пути повышения координационной сложности упражнений.
- Методы: переменный, игровой, соревновательный, круговой.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Основные понятия ловкости;
2. Средства развития ловкости в избранном виде спорта;
3. Методы развития ловкости в избранном виде спорта.
4. Дайте определение ловкости как физическому качеству
5. Дайте классификацию ловкости.
6. Средства и методы направленные на развитие ловкости

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме
Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 19. ВЫНОСЛИВОСТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ

Цель: формирование системы знаний о двигательных способностях спортсменов.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о средствах и методах развития выносливости.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях развития выносливости.

Теоретическая часть.

Выносливость – это способность длительное время выполнять работу не снижая интенсивности и противостоять утомлению. Различают следующие виды проявления выносливости:

1) общую выносливость – способность выполнять продолжительно любую работу, вовлекающую многие группы мышц в работу и предъявляющую достаточно высокие требования к ССС, дыхательный и ЦНС. Здесь идет аэробная – кислородная работа. Эта работа от 5-10 мин в 1 час, ЧСС – 150-170 уд/мин до 60-90% кислорода восполняется во время работы. Эта работа мало специфична и слабо зависит от техники, поэтому обладает высоким переносом. Следовательно, общая выносливость служит

основой для развития специальной выносливости – которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена к уровням его физиологических и психических возможностей применительно к виду спорта – т.е. это способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности в избранных видах спорта, в которых преимущественно проявляется быстрота, сила, координированность и действия могут выполняться в резко изменяющихся условиях.

1. Метод стандартной непрерывной нагрузки. Упражнения выполняются непрерывно, в течение от 10 мин. до 30 мин – 1 час. Интенсивность невысокая. ЧСС – 150-175 уд. в мин, что позволяет увеличить ударный объем сердца, гипертрофию миокарда и уровень потребления кислорода, это обеспечивает устойчивое повышение аэробной выносливости. Применяется на различных этапах развития выносливости и обеспечивает базу для применения различных методов тренировки.

2. Метод стандартной интервальной нагрузки. Упражнения выполняются в течении 1-3-4 мин. С интенсивностью 75-85% от макс. ЧСС к концу работы = 170-190 уд. в мин. Интервалами отдыха 45-90 сек. до снижения ЧСС = 120-130 уд/мин, это позволяет увеличить ударный объем сердца и уровень потребления кислорода во время пауз отдыха. Эффект в обоих случаях через 6-12 недель, выносливость повышается на 10-30%.

Средства для развития общей выносливости – упражнения циклического характера – кросс, лыжи, гребля, плавание, велосипед и др. Для развития специальной выносливости – соревновательные, специально-подготовительные с многократным повторением и увеличением объема нагрузки.

Методы: равномерный, интервальный, переменный, круговой тренировки.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей в многократном процессе подготовки идет в следующей последовательности: сначала:

- 1) развитие дыхательных возможностей,
- 2) гликолитического механизма,
- 3) креатин фосфатного механизма.

В конкретном тренировочном занятии и наоборот.

В самом начале идет умеренная работа, постепенно увеличивался ее интенсивность.

Возрастные особенности развития выносливости у детей сензитивный период – 8-20 лет.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Характеристика выносливости как физического качества.
2. Виды выносливости, проявляющиеся в спортивной практике.
3. Общая выносливость средства и методы ее развития
4. Специальная выносливость, формы проявления средства и методы ее развития.
5. Раскройте методы развития различных видов выносливости.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

11.

ТЕМА 20 ГИБКОСТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Цель: формирование системы знаний о двигательных способностях спортсменов.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о средствах и методах развития гибкости.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях развития гибкости.

Теоретическая часть.

Гибкость – способность человека к достижению большой амплитуды движения – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата – определяющие степень подвижности его звеньев.

Критерием гибкости – служит максимальная амплитуда движения (измеряется в градусах или линейкой в см/м).

Термин «гибкость» широко используется, когда речь идет о подвижности в суставах, поэтому необходимо различать: гибкость вообще и подвижность отдельного сустава.

Виды гибкости:

1. Активная гибкость (10-14 лет) – выполняется упражнение с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

2. Пассивная гибкость (9-10 лет) – выполняется упражнение с большой амплитудой за счет действия внешних сил (тяжесть, партнер). Величина пассивной гибкости выше активной гибкости.

Методы развития гибкости:

Повторный метод, серийно – повторный, сопряженный от 8 до 10 повторений в первых занятиях, до 100 через 2-9 месяца, (3-5 ритмич. повторений с увеличением амплитуды; сопряженный).

Средства:

Основным средством воспитания гибкости является упражнения на растяжение (стрейчинг). Они бывают: активные – маховые; пружинистые, с упражнением с отягощением, пассивные упражнения, когда поза сохраняется за счет внешних сил.

Упражнения на гибкость выполняются во время разминки, в интервалах отдыха между другими упражнениями в подготовительной и в конце основной части занятий.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Характеристика гибкости как физического качества. Элементарные формы проявления гибкости.
2. Факторы обуславливающие проявление гибкости и ее развитие
3. Средства и методы развития гибкости

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 21. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о задачах, средствах и методах физической подготовки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения физической и технической подготовки.

Теоретическая часть.

Физическая подготовка – это педагогический процесс и его результат развития физических качеств (двигательных способностей) спортсмена.

Физическая подготовка является одной из важнейших сторон спортивной тренировки (или подготовки спортсмена).

Физическая подготовка подразделяется на ОФП, СФП и вспомогательную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс гармоничного развития всех основных физических качеств, приобретения широкого фонда двигательных умений и навыков, повышения уровня работоспособности спортсмена, оказывающей положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта.

ОФП строится на основе закономерностей «переноса» в развитии различных физических качеств и двигательных навыков для данного вида спорта. «Перенос» – это взаимодействие и взаимообусловленность двигательных навыков или физических качеств. Поэтому ОФП будет различной по составу применяемых средств и методов в различных видах спорта иначе говоря ОФП специализируются к специфике данного вида спорта. ОФП создает возможность для формирования спортивного потенциала.

Специальная физическая подготовка (СФП) – направлена на предельное развитие физических качеств и способностей, отвечающих специфики данного вида спорта и особенностям соревновательной деятельности.

Функция СФП заключается в интенсификации мышечной работы в специфическом для конкретного вида спорта (конкретных технических приемов) двигательного режима, с целью адаптации организма к условиям соревновательной деятельности.

Причем СФП ориентирована на предельную степень развития необходимых качеств, способностей и строится на основе ОФП.

Основными средствами СФП служат:

1. Соревновательные упражнения (основные), составляющие предмет состязаний и разрабатываемые на их основе.
2. Специально подготовленные и имитационные упражнения, подводящие, развивающие.

СФП – формирует соревновательный потенциал

ОФП и СФП взаимообусловлены по объему и содержанию их соотношения в тренировке определяется задачами тренировочного процесса на каждом из этапов. Основная тенденция состоит в постепенном возрастании удельного веса СФП по мере спортивного совершенствования. Но это не значит, что время на ОФП сокращается.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Физическая подготовка спортсмена.
2. Задачи физической подготовки спортсмена.
3. Средства физической подготовки спортсмена.
4. Методы физической подготовки спортсмена.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство

«Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

7. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

9. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 22. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о задачах, средствах и методах технической подготовки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения физической и технической подготовки.

Теоретическая часть.

Техническая подготовка – это процесс и результат формирования двигательных навыков (техники) спортсмена и доведение их до необходимой степени совершенства.

Задачи технической подготовки:

- 2) Овладеть всеми техническими приемами и уметь выполнять их в различных условиях.

- 3) Разностороннее владение всеми техническими приемами.
- 4) Уметь сочетать приемы один с другим в различной последовательности.
- 5) Владеть всем комплексом технических приемов, связанных с функциями (амплуа) выполняемыми в команде.
- 6) Постоянно повышать качество выполнения технических приемов с учетом роста физических и психических способностей игрока.

Прочное владение техникой и умением ее использовать в различных ситуациях может гарантировать достижение высокого спортивного мастерства.

Техническая подготовка делится на общую и специальную.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками.

Специальная техническая подготовка – на овладение всем техническим арсеналом вида спорта (гандбола, футбола, баскетбола) и постоянное его совершенствование. Техническая подготовка зависит от других видов подготовки особенно от физической, тактической и психологической. Повышение уровня развития физических качеств оказывает огромное влияние на совершенствование технических приемов.

К средствам технической подготовки относят:

1. Общеподготовительные упражнения:
 - а) развивающие – направленные на развитие специальных качеств, способствующих овладению техникой игры;
 - б) имитационные упражнения;
 - в) подводящие упражнения.
2. Специально подготовленные упражнения: соревновательные упражнения, выполняемые в вариативных условиях.
3. Тренировочные формы соревновательных упражнений – выполнение технических приемов в тактических действиях и комбинациях.

Методы технической подготовки к ним относятся: словесные, наглядные, практические (методы обучения по частям и в целом), кроме этого методы прочувствования, ориентирования, лидирования, суточной информации, варьирования и т.д.

1) Методы слова – обеспечивают формирование образа действий с помощью пояснений, указаний, объяснений, оценки, самопроговаривания, выяснения деталей, ошибок и т.д.

2) Наглядные методы – создают зрительный образ приема, образ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым, используют показ упражнений, пособий, макетов, видеофильмов и т.д. Очень важен у детей, т.к. вторая сигнальная система развита еще недостаточно.

3) Методы обучения – целостного разучивания, разучивания по частям и комплексного или смешанного разучивания.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

5. Техническая подготовка спортсмена.
6. Задачи технической подготовки спортсмена.
7. Средства технической подготовки спортсмена.
8. Методы технической подготовки спортсмена
9. Физическая подготовка спортсмена.
10. Задачи физической подготовки спортсмена.
11. Средства физической подготовки спортсмена.
12. Методы физической подготовки спортсмена.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 23 ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о задачах, средствах и методах тактической и психологической подготовки спортсмена.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения тактической и психологической подготовки спортсмена.

Теоретическая часть.

Тактическая подготовка – это процесс и результат приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

1. Воспитание необходимых способностей (тактическое мышление) для успешного овладения тактикой игры;
2. Обучение практическим умениям использовать приемы, элементы и варианты тактики;
3. Овладение индивидуальными, групповыми, командными, тактическими действиями;
4. Совершенствование тактической подготовки с учетом амплуа игрока;
5. Воспитание способности (умения) переключаться от одной тактической системы к другой, от нападения к защите и наоборот.

Основой тактической подготовки в спортивных играх является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями и доведение их до тактического навыка.

Основу тактического навыка составляет техника. С одной стороны, тактика диктует выбор техники (технического приема), т.е. способа двигательного решения; с другой – в зависимости от возможностей техники избирается тактика. Если техника нуждается в автоматизме, то тактика нет. В тактике важно, чтобы не возникало стереотипных решений. Одна и та же тактическая ситуация (задача) может решаться различными средствами (техническими приемами). Различные тактические задачи – одними и теми же средствами. Поэтому выбор соответственного, тактического навыка и его применение требуют творческого – тактического мышления (способность быстро ориентироваться в выборе подходящего (целесообразного) способа борьбы называется тактическим мышлением).

Виды тактики: 1) наступательная (активная) тактика – навязывание противнику действий выгодных для себя. 2) оборонительная тактика – умышленное предоставление противнику временной активности, для последующей активизации своих сил (игра в поддавки, затем рывок). 3) контратакующая техника – сочетание оборонительной и наступательной тактики.

Средства тактической подготовки:

1. Средства наглядного и словесного воздействия.
2. Общеподготовительные упражнения:
3. Специально подготовительные упражнения по тактике:
4. Тренировочные формы соревновательных упражнений, тактические действия в двухсторонней игре, соревновательные упражнения, игра.

Методы тактической подготовки

1. Метод регламентирования – строгая последовательность действий игроков – 1) для начального разучивания новых взаимодействий комбинаций. 2) при совершенствовании комбинаций с концовкой на определяющего игрока.

Для чего из определенных и п. (начальной расстановки), отрабатываются перемещения по определенной схеме, затем вводятся мяч, следующий этап вводится соперник с постепенно усиливающимся сопротивлением, пока не будут усвоены все детали и действия.

2. Метод строго регламентированного варьирования – выполнение технических приемов из определенных и.п., тактических комбинаций с точно определенным сопротивлением соперника, партнера, броски передачи с точно определенных точек.

3. Метод импровизирования – свободный выбор действий каждым игроком, где вырабатывается предельная концентрация внимания, быстрота оценки, ситуация и принятие решений, ориентировка, способность к прогнозированию действий противника.

Психологическая подготовка – это процесс и результат адаптации психики спортсмена к условиям и задачам тренировочной и соревновательной деятельности.

Спортивные игры требуют от спортсмена высокой психологической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться длительное время при высоком напряжении сил.

Психологическая подготовка складывается из: *общей и специальной*.

1. Общая – направлена на воспитание:

- а) мотивов занятий спортивными играми,
- б) морально-волевых качеств (настойчивость, решительность, дисциплинированность, смелость, находчивость);
- в) норм, и правил спортивной этики, законов честной игры;
- г) специальных качеств (внимание, память, мышление, ощущения, наблюдательность), лежащих в основе технико-тактической деятельности и обеспечивающих ее эффективность.

Задачи общей психологической подготовки в процессе тренировки решаются с помощью следующих методов:

- 1. проведение упражнений соревновательным методом,
- 2. метод дополнительных затруднений – введении ограничений (t; рост, точность, противодействие);

- 3. метод выполнения до отказа – где нужно длительное волевое усилие;

Для развития специальных качеств используют: уменьшенные мишени; броски и перемещения после прыжков, вращений, поворотов, с закрытыми глазами; в плохо освещенных залах, конкретные задания (дальние броски, тяжелые мячи, ракетки, инвентарные площадки и их покрытия).

2. Специальная психологическая подготовка направлена на непосредственную подготовку к участию в соревнованиях, на достижение оптимальной (наивысшей) психологической готовности и спортивной борьбе, т.е. она направлена на управление психологическим состоянием спортсмена.

Формирование качеств, обеспечивающих психологическую устойчивость к сбивающим факторам и раздражителям, проявляется в умении контролировать свое поведение и сознательно управлять им в условиях спортивной борьбы. Эти качества очень специфичны для каждого вида спорта, поэтому для адаптации необходимы условия соревнований только по виду спорта, где создается динамический стереотип поведения, проявляемый в тех условиях, в которых он был создан

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1. Тактическая подготовка спортсмена.
- 2. Задачи тактической подготовки спортсмена.
- 3. Средства тактической подготовки спортсмена.
- 4. Методы тактической подготовки спортсмена
- 5. Психологическая подготовка спортсмена.
- 6. Задачи психологической подготовки спортсмена.

- Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**
Основная литература:

- ## 6. Перечень дополнительной литературы:

- 68

ТЕМА 24 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Цель: формирование системы знаний о построении спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о задачах, средствах и методах теоретической и интегральной подготовки спортсмена.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения теоретической и интегральной подготовки спортсмена.

Теоретическая часть.

Путь к развитию, т.е. совершенству человека в спорте, как и в любой другой деятельности, лежит через знания. Поэтому необходимо, чтобы с первых шагов знания спортсмена опережали его практические умения и служили основой для совершенствования. Следовательно, теоретическая подготовка спортсмена должна охватывать все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности и непосредственно связанных с ней явлений и процессов, а также на развитие интеллектуальных способностей, без которых на современном этапе невозможно достижение значительных спортивных результатов.

Таким образом, теоретическая подготовка имеет два основных аспекта: I) интеллектуальное образование – т.е. создание системы знаний об: 1) закономерности и развитие организма 2) сущность спортивных принципов, правил, средств построения тренировки и методов.

II аспект – воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. Это умение воспринимать и анализировать спортивную технику и тактику, уметь анализировать ситуации, и, принимать наиболее рациональные решения в игровых ситуациях, что ведет к развитию оперативного тактического мышления.

Вторым аспектом теоретической подготовки является развитие интеллектуальных способностей. Интеллект – переводится как разум или мыслительные способности человека. Это и умение анализировать,

воспринимать информацию, перерабатывать ее и принимать наиболее рациональные решения при решении тактических задач, построении тренировочного процесса, режима тренировки и т. д.

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.).

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий. Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой, беговой, плавательной, гребной и т.д.

Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Объем интегральной подготовки в процессе многолетней тренировки постепенно увеличивался, однако она занимает достаточное место и в юные годы у пловцов, гимнастов, игроков, объемов и т.д.

В годичном цикле подготовки интегральная подготовка может проводиться в течение всего года – спортивных играх и единоборствах, в циклических видах спорта в соревновательном периоде, что связано с календарем соревнований.

Особенно эффективно для интегральной подготовки – выполнение соревновательных упражнений в облегченных, затрудненных и усложненных условиях.

Интерьерная площадка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технико-тактических действий в сложных условиях соревнований.

У квалифицированных спортсменов она занимает основное место в предсоревновательных и соревновательных периодах подготовки.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Интегральная подготовка спортсмена.
2. Задачи интегральной подготовки спортсмена.
3. Средства интегральной подготовки спортсмена.
4. Методы интегральной подготовки спортсмена.
5. Теоретическая подготовка спортсмена.
6. Задачи теоретической подготовки спортсмена.
7. Средства теоретической подготовки спортсмена.
8. Методы теоретической подготовки спортсмена.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 25. ОСНОВЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование способности разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление об основах периодизации спортивной тренировки.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения тренировочного процесса.

Теоретическая часть.

Целостность тренировочного процесса – обеспечивается на основе определенной структуры. На построение спортивной тренировки, на ее структуру существенное влияние оказывает:

- особенности вида спорта
- календарь спортивных мероприятий;
- общий режим жизни;
- состояние подготовленности и т.д.

Периодизация спортивной тренировки объясняется объективными закономерностями становления спортивной формы.

Спортивной формой называют состояние оптимальной готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям, т.е. это гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности (физической, психологической, технической, тактической теоретической, интегральной).

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер:

- приобретения спортивной формы (становления).
- сохранения спортивной формы (стабилизации и совершенствования).
- временной утраты спортивной формы.

При формировании спортивной формы изменения протекают в 2-х направлениях:

1) повышение (улучшение) производительности систем организма (ЧСС, д.с. опорно-двигательного аппарата);

2) координирование всех органов и систем под руководством ЦНС. В итоге:

1. Повышается вработываемость, легче переключиться с работы на работу.
2. Появляется экономичность, в результате можно тренироваться 2-3 раза в день.
3. Улучшаются все виды подготовки.
4. Ускоряются восстановительные процессы.

В большом (макроцикле) цикле тренировки (годового, полугодового) различают три периода:

1. Подготовительный – период фундаментальной подготовки
2. Соревновательный – период основных соревнований.
3. Переходный – снижение уровня спортивной формы.

Фазовость спортивной формы является естественной основой периодизации тренировочного процесса. Соответственно в тренировочном процессе чередуются 3 периода:

Подготовительный, где создаются предпосылки спортивной формы, и обеспечивается ее непосредственное становление. Подготовительный период имеет 2 этапа.

– Обще подготовительный этап. – Специально подготовительный этап. (3-4; 5-7 мес.).

Соревновательный – характеризуется обеспечением сохранения спортивной формы, что реализуется в спортивных достижениях (1.5-2; 4-5 мес.).

Переходный – необходим для предупреждения перетренированности, обеспечения восстановления приспособительных функций организма. (3-4 недели; 6 недель.

Таким образом, периоды тренировочного процесса представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Общую продолжительность макроцикла часто приурочивают к около годовым срокам. Этого времени вполне достаточно, чтобы выйти на новый уровень развития спортивной формы. Определенное влияние на конкретные сроки периодов имеет спортивный календарь

Иходным целостным звеном, объединяющим элементы тренировки, является структура отдельного тренировочного занятия

Особенности построения тренировочных занятий вытекают из режима нагрузок и отдыха, в суточном и недельном расписании жизни спортсмена. Здесь необходимо помнить, чтобы каждое отдельное, строго обуславливалось предыдущим и определяло содержание последующего. Содержание каждого занятия определяется его местом в микроцикле и общей системе построения тренировки.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Влияние особенности вида спорта на структуру макроцикла;
2. Влияние календаря спортивных мероприятий на структуру макроцикла;
3. Влияние общего режима жизни на структуру макроцикла;

4. Влияние состояние подготовленности на структуру макроцикла

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 26 СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ, ЕГО ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ

Цель: формирование способности разрабатывать программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания о методике построения тренировочного занятия.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях построения тренировочного занятия.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Исходным целостным звеном, объединяющим элементы тренировки, является структура отдельного тренировочного занятия. Отдельное тренировочное занятие имеет 3 типичных части: подготовительную (разминка), основную, заключительную. Особенности структуры занятия вытекают из специфики их содержания, которое характеризуется:

- 1) строго избирательной направленностью;
- 2) повышенными функциональными нагрузками.

Для спортивной тренировки не типична множественность основных задач в одном занятии. Из-за повышенной сложности решаемых задач необходимо концентрировать внимание на небольшом круге задач.

А весь объем задач решается за счет увеличения числа занятий.

Если в содержании занятия решается несколько задач, то его структура усложняется, прежде всего, в основной части, т.е. сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередования нагрузок и отдыха и т.д.

Структура тренировочного занятия более монолитна, чем в других видах физического воспитания. Структура занятия зависит и от специализации, эта зависимость наблюдается в соответствии частей занятия, фаз нагрузки и отдыха и т.д.

Для спортивно-тренировочных занятий характерна повышенная моторная плотность (круговая тренировка, интенсивно и экстенсивно интервальной работы).

Существуют следующие типы занятий:

Учебные – где идет освоение нового материала (изучение)

Применяются на начальном этапе обучения у квалифицированных спортсменов при изучении тактических комбинаций.

Тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки, они могут быть избирательной и комплексной направленности, широко используются в физической подготовке. Исполняют во II половине первой и в начале соревнований.

Учебно-тренировочные – здесь идет освоение нового материала его закрепление совершенствование и развитие физических качеств используются в подготовительном периоде.

Восстановление – в нем применяется небольшой суммарный объем нагрузки, ее разнообразие, эмоциональность, игровой метод, здесь идут восстановительные процессы после ударных микроциклов используют после и перед соревнованиями.

Модельные – проводятся по типу предстоящих соревнований, в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольные – применяются для контроля за подготовленностью спортсменов. Планируются на всех этапах и периодах тренировки.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Структуру тренировочного занятия.
2. Формы и виды тренировочного занятия.
3. Методика построения тренировочного занятия.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва :

Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

6. Перечень дополнительной литературы:

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

ТЕМА 27 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование способности разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о планировании тренировочного процесса.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях планирования тренировочного процесса.

Теоретическая часть.

Планирование – это определение условий, средств, методов, организационных форм решения задач спортивной подготовки, т.е.

предвидения тех результатов, которые должны быть достигнуты раскрыв возможности спортсмена.

Планирование должно быть реальным, обоснованным, конкретным.

Предметом планирования является:

- 1) Цели и задачи.
- 2) Средства и методы.
- 3) Объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 4) Контрольные нормативы.

Требования к планированию:

- 1) Учет задач.
- 2) Преемственность планов – один вытекает из другого.
- 3) Планы должны быть вариативны.
- 4) Необходима простота начального планирования.
- 5) Обязательная проверка запланированного.
- 6) Учет уровня всех сторон подготовки.

Планирование бывает: Индивидуальное и коллективное.

Виды планирования:

1. Перспективное (ряд лет 2 – 5).
2. Текущее (1 год – 05 лет) (период, этап).
3. Оперативное (этап, месяц, неделя, занятие, упражнение).

Перспективное планирование – это создание программы поэтапного овладения спортивным мастерством на несколько лет (олимпийский цикл) – 4-летний обязательно согласуется с календарем соревнований.

Планируются:

1. Цели и задачи подготовки в целом и по годам (прогнозируется результат в соревнованиях).
2. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок – периодизация тренировки в годовых циклах.
3. Уровень подготовленности (физической, технической, психологической, тактической, теоретической, интегральной).
4. Меры профилактики и восстановления.
5. Врачебно-педагогический контроль.

Документ планирования – перспективный план.

Текущее (годовое) планирование – является составной частью перспективного планирования и разрабатывается на каждый год, сезон, исходя из годового календаря соревнований и решаемых на данном этапе задач. *Текущее планирование* – это конкретная программа подведения спортсмена в оптимальной и спортивной форме к соревнованиям, текущее планирование основано на закономерностях развития *тренированности* (мера приспособленности-адаптации организма к работе) и кумулятивном эффекте видов подготовки.

Планируется:

1. Цели и задачи периода, этапа,
2. Сроки соревнований,
3. Периодизация тренировочного цикла,
4. Задачи и содержание периодов и этапов,
5. Динамика тренировочных соревновательных нагрузок,
6. Распределение времени на различные виды подготовки по периодам и этапам,
7. Средства и методы тренировки,
8. Контрольные требования по разделам подготовки,
9. Формы и сроки врачебно.-педагогического контроля,
10. Методы и средства восстановления работоспособности.

В среднем в течение года может быть 1 или 2 спортивных сезона (осенне-зимние и весенне-летние). Каждый тренировочный цикл или периодизация (структура) тренировочного процесса определяется закономерностями становления спортивной формы (СФ), сохранения ее и временной утраты. Структура цикла состоит из подготовительного, соревновательного периодов. *Приобретается спортивная форма* в подготовительном периоде, которая подразделяется на 2 этапа: 1. общеподготовительный этап в котором создаётся фундамент для создания СФ. 2. Специально-подготовительный – где идёт непосредственное создание СФ. В соревновательном она достигает максимума и в переходном идет ее временная утрата.

I. Подготовительный период - (2-4 и 5-6) месяцев подразделяется на три этапа:

1. Общеподготовительный - создание предпосылки для создания СФ Развитие основных физических качеств расширения фонда двигательных умений и навыков.

ОФП – 50% времени; техническая – 30-35% времени, тактическая – 15-20 % времени, интегральная – 15% времени.

2. Специально-подготовительный этап – создание и становление СФ: повышение уровня специальных физических качеств, технической, тактической и интегральной подготовок:

СФП – 20 - 25%; техническая – 25% ; тактическая – 25%; игры – 25%

II. Соревновательный период - (1,5-2 мес. и 4-5 мес.) основной – где идет реализация спортивной формы в спортивных достижениях Главная задача – сохранение и реализация СФ и на этом фоне ее повышение на протяжении всего периода:

СФП – 15; технико-тактическая – 25; интегральная – 65%.

Переходный период – (3-4 нед. и 6-8 нед.) необходим для:

1. Предупреждения перетренированности;
2. восстановление работоспособности организма.

- [illegible]

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическая часть.

Контроль и учет являются завершающей функцией управления и позволяют:

Цель контроля – оптимизация процесса подготовки спортсмена к соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности и функциональных возможностей его организма.

поступление информации, объект управления становится неуправляемым. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от непрерывного поступления информации и, ее качественного состояния - достоверности, полноты и своевременности.

Управление в процессе подготовки предусматривает со стороны тренера ряд последовательных действий:

- 1) получение исходной информации о состоянии подготовленности спортсмена;
- 2) ознакомление с модельными характеристиками, обеспечивающими достижение целевого показателя;
- 3) построение тренировки, обеспечивающей достижение модельных характеристик планируемых показателей;
- 4) оценка эффективности избранной направленности процесса;
- 5) анализ результатов, подведение итогов и определение последующей целевой установки.

Управление спортивной тренировкой предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности поступления, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок

Педагогический контроль должен отвечать на три вопроса: что, чем и когда контролировать.

Прежде всего, этот контроль должен быть комплексным, в нем можно выделить следующие аспекты:

- 1) контроль соревновательной деятельности и поведения на соревнованиях;
- 2) контроль тренировочной деятельности;
- 3) контроль состояния спортсмена. Только сопоставление данных всех этих разделов может дать направление для коррекции планов подготовки.

Для осуществления контроля используются методы педагогического наблюдения, объективной оценки и экспертной оценки.

Методы педагогического наблюдения позволяют тренеру оценивать поведение спортсмена, его эмоциональное состояние, качество выполнения упражнений, переносимость нагрузки.

Методы оценки с помощью приборов и специальных упражнений (тестов) позволяют определить сдвиги в подготовленности спортсмена. Сюда же входит анализ соревновательной деятельности.

Метод экспертных оценок группой специалистов помогает определить подготовленность спортсмена комплексно. К примеру, решительность в игре, способность к тактическому решению игровых ситуаций можно оценить только этим методом.

Педагогический контроль предусматривает последовательное выполнение контроля по ходу каждого отдельного занятия, недельных и

месячных циклов - **оперативный и текущий контроль**. Контроль проводимый в начале и конце какого – либо этапа, периода, годового цикла называют **поэтапным (этапным)**. Контроль проводимый в начале цикла называют **предварительным** он позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена и является основой для разработки перспективных и текущего планирования. Контроль проводимый в конце цикла называют **итоговым** его данные позволяют тренеру оценить эффективность тренировочной работы и вносить коррективы в планы.

Оперативно-текущий контроль

Основными задачами оперативно-текущего контроля являются следующие:

- 1) оценить уровень готовности спортсменов выполнению намеченной нагрузки;
- 2) проследить динамику работоспособности утомления и восстановления по ходу занятия;
- 3) оценить эффективность направленных воздействий, параметры нагрузки и отдыха, от которых зависит результат тренировочного занятия;
- 4) оценить динамику состояния каждого игрока.

Такие задачи тренеру приходится решать **как в процессе тренировочных занятий, так и в период соревнований**.

Оперативно-текущий контроль осуществляется в соревновательной деятельности, когда необходимо оценить вклад каждого игрока в исход матча, в тренировочной деятельности по оценке нагрузки, и в той и другой деятельности по определению состояния игрока.

Учет в процессе спортивной тренировки

Хорошо организованный учет результатов контроля способствует получению полной и своевременной информации о ходе подготовки команды и отдельных игроков. Только по результатам учета можно сделать сравнительный анализ хода процесса подготовки по контролируемым компонентам.

Применяются три вида учета работы: оперативно-текущий, этапный и итоговый. Все они взаимно связаны между собою.

Оперативно-текущий учет отражает информацию, получаемую в ходе тренировочного занятия, микро и мезоцикла или выступления команды в соревновании (в одной игре). Она используется при подготовке и проведении очередного занятия или выступления в очередном матче.

Сюда входит учет посещаемости занятий, учет тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, переносимость), изученного материала, результатов соревнований, основных данных врачебного контроля. Эти данные заносятся в журнал и дневник.

Этапный учет проводится для подведения итогов тренировочной деятельности за намеченный период. Этапный учет помогает сопоставить, к примеру, состояние игрока в начале этапа и в конце его, показатели

соревновательной деятельности в начале и в конце какого-то отрезка соревновательного периода и т.д. По результатам этапного контроля проводится корректировка воздействий нагрузок на спортсмена, корректировка состава команды на предстоящих соревнованиях и др.

Этапная информация обеспечивает данные о выполнении рабочих планов подготовки. Она необходима при разработке рабочего плана на очередной этап. Проводится три раза - в подготовительном периоде предсоревновательном этапе и соревновательном периоде.

Итоговый учет — это обобщение данных двух первых видов учета и сопоставление этих данных с модельными характеристиками, которые были составлены на год или несколько лет тренировки. По результатам итогового учета, параметры которого соответствуют пунктам многолетнего и годичного планов подготовки составляется следующий план, но уже с учетом недоработок по модельным характеристикам того или иного раздела подготовки.

Итоговая - это информация о выполнении задач зимнего или летнего цикла, годового или перспективного плана подготовки. Она необходима при разработке очередных планов.

Контроль и учет - основное средство получения информации, следовательно, они должны охватить все разделы подготовки. Дополнительными источниками информации являются данные врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.

Документами для учета являются журнал, дневник тренера и дневник спортсмена. Журнал необходим каждой группе или команде. Он предназначен для ведения текущего учета.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Виды и значение педагогического контроля.
2. Виды учета.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

[illegible]

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

Цель: формирование способности разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о процессе многолетней подготовки спортсмена.

85

состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях многолетней подготовки спортсмена.

Теоретическая часть.

Процесс многолетней подготовки спортсмена высокого класса начинается от 8- 10 лет и продолжается до 35 – 40 лет. В среднем игровыми видами спорта начинают заниматься в 10 12 лет, а наивысшие достижения показывают: женщины в 20 – 25 лет, мужчины 23 – 26 лет. Становления спортивного мастерства от новичка до спортсмена высокой квалификации делится на подготовку в детско-юношеской спортивной школе (подготовка резервов) и в командах высших разрядов (высшее спортивное мастерство).

Продолжительность и структура многолетней подготовки спортсмена зависит:

1. От структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.
2. От закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства.
3. От индивидуальных особенностей спортсмена.
4. От возраста начала занятий.
5. От содержания тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка спортсменов включает 5 этапов:

1. Этап базовой начальной подготовки;
2. Этап начальной спортивной специализации;
3. Этап углубленной специализации;
4. Этап спортивного совершенствования;
5. Этап спортивного долголетия.

В группах начальной подготовки юные спортсмены обучаются с 8 - 9 до 12 лет, в учебно – тренировочных группах с 12 до 17 - 18 лет и в группах спортивного совершенствования спортсмены повышают свое мастерство вплоть до 20 лет. Этап высшего спортивного мастерства предполагает дальнейшее совершенствование в командах мастеров с 20 до 27 лет. Условно на этой стадии совершенствования можно выделить юниорский период, период максимальной реализации спортивных возможностей. И этап спортивного долголетия с 27 -29 лет.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Структура и содержание многолетней подготовки спортсменов.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва:

- Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н.
Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.
4. Матвеев, Л. П.
Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н.
Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено
- 6. Перечень дополнительной литературы:**
7. Верхошанский, Ю. В.
Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено
9. Никитушкин, В.Г.
Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.
10. Никитушкин, В. Г.
Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

Цель: формирование способности разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать представление о организации спортивного отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Формируемые компетенции: ОПК-4 способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-9 способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; ОПК-14 способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; ОПК-11 способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает понимание о особенностях проведения спортивного отбора на различных этапах тренировочного процесса.

Теоретическая часть. Важная роль в подготовке квалифицированных спортсменов принадлежит эффективной системе отбора, которая представляет собой организационно-методические мероприятия комплексного характера, включающие педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и другие методы исследований, на основе которых выявляются задатки и способности индивида, соответствующие требованиям избранного вида спорта. Процесс определения соответствия способностей человека особенностям вида спорта принято называть отбором. Отбор – это процесс определения, на сколько качества и свойства ребенка соответствуют особенностям спортивной деятельности.

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.

Цель спортивного отбора заключается не столько в определении пригодности к занятиям, каким либо видом спорта, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном возрасте.

Спортивный отбор осуществляется путем использования различных методов. Методы – это приемы для измерения определенных критериев они бывают педагогические, психологические, медико-биологических, социологические.

Отбор осуществляется в четыре этапа.

Спортивная ориентация включает две ступени:

- 1) отбор детей, способных заниматься конкретной спортивной игрой;
- 2) отбор детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

На первой ступени – определяется исходный уровень физического развития и развитие физических способностей. Здесь главными критериями являются:

1) антропометрические показатели, 2) показатели функциональные состояния и развития основных двигательных способов, 3) двигательная активность и игровое мышление.

К антропометрическим показателям относятся – рост, величина кистей, стоп вес, развитие мускулатуры, подвижность нервных процессов.

К функциональному состоянию и развитию двигательных качеств относятся – уровень быстроты, скоростно – силовых качеств, ловкость, точность, ЧСС, давление МПК.

Двигательная активность и игровое мышление – подвижность на площадке, быстрота ориентировки в пространстве, во времени, оперативное мышление – быстрота и эффективность принятых решений.

На II ступени – принимается решения (через 1-1,5 года) о перспективности спортсмена для спортивной игры – т.е. идет специализированный отбор. Здесь основное значение имеет оценка темпов роста способностей, т.е. как растут показатели физической и технической подготовки (показатели приведены в программе ДЮСШ).

III ступень – на этапе углубленной тренировки, ориентация продолжается, но она направлена на выбор амплуа – здесь идет поиск наилучшего применения способностей игрока в команде.

IV ступень – на этапе спортивного совершенствования идет отбор в команду мастеров и сборные команды.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Особенности проведения спортивного отбора на различных этапах тренировочного процесса.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме Основная литература:

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров неограничено.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая

теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено

6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

7. Перечень дополнительной литературы:

8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте Электронный ресурс / Ю. В. Верхошанский. - Основы специальной силовой подготовки в спорте, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0609-7, экземпляров неограничено

9. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2012. - 409, [1] с.: ил. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405. - ISBN 978-5-7695-8434-3, экземпляров неограничено

10. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей Электронный ресурс : монография / Р.И. Купчинов / Г.Н. Германов / В.Г. Никитушкин. - Воронеж : Элист, 2016. - 507 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-87172-083-7, экземпляров неограничено.

11. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Структура МУ

1	Содержание	3
2	Введение	4
3	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»	4
4	План-график выполнения самостоятельной работы	8
5	Контрольные точки и виды отчетности по ним	10
6	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	10
7	Методические рекомендации по работе с литературой	11
8	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	13
9	Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения дисциплины	13
10	Методические указания по подготовке к экзамену	23
11	Список рекомендуемой литературы	31

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта»**, призвана сформировать готовность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4), способности осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9), способности проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11), способности осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14). С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра, сформировать у студентов умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта»** наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта»** представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки бакалавров, которая реализуется в форме лекционных, и практических занятиях в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

1. Целью изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является формирование готовности к реализации образовательных программы будущих бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

1. Сформировать систему знаний в области теории и методики спортивной подготовки.

2. Сформировать профессионально-педагогические умения и навыки проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных

организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

3. Сформировать умения и навыки в организации, проведении и судействе соревнований в избранном виде спорта.

4. Сформировать профессионально-педагогические умения и навыки разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

5. Сформировать профессионально-педагогические умения и навыки проведения научного анализа результатов исследований и использования их в практической деятельности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта»** согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;

2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

~ литературных источников, изучение и составление различной документации;

~ выполнение домашних заданий;

~ организацию, проведение и судейство соревнований;

~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

~ работа с понятийным аппаратом;

~ поисковая работа с различными источниками;

~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;

~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе бакалавров.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к заданиям.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.	Показывает знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.
	ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач
	ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	Владеет навыками организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием	ИД-1 _{ОПК-9} Демонстрирует знание основ психолого-педагогического и медико-биологического контроля за	Показывает знание основ психолого-педагогического и медико-биологического контроля за состоянием

методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	состоянием занимающихся	занимающихся
	ИД-2 _{ОПК-9} Осуществляет отбор диагностических средств и методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Осуществляет отбор диагностических средств и методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
	ИД-3 _{ОПК-9} Осуществляет корректировку процесса подготовки спортсменов на основе анализа и интерпретации результатов контроля.	Осуществляет корректировку процесса подготовки спортсменов на основе анализа и интерпретации результатов контроля.
ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ИД-1 _{ОПК-11} Планирует, организует и проводит исследование по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	Разрабатывает и проводит исследование по определению эффективности используемых средств и методов в различных видах деятельности в сфере физической культуры и спорта
	ИД-2 _{ОПК-11} Осуществляет анализ и обработку исследовательских результатов с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.	Анализирует результаты исследования с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ИД-1 _{ОПК-14} Демонстрирует знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.	Показывает знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.
	ИД-2 _{ОПК-14} Осуществляет методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.	Разрабатывает методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.
	ИД-3 _{ОПК-14} Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов.	Выполняет контроль тренировочного и образовательного процессов.

3 ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
5 семестр						
ОПК-4	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	25.65	1.35	27.00
Итого за семестр				25.65	1.35	27.00
6 семестр						
ОПК-4 ОПК-9	Подготовка к экзамену	Экзамен	Вопросы к экзамену	25.65	1.35	27.00
ОПК-4 ОПК-9	Выполнение курсовой работы	Защита курсовой работы	Задания для курсовой работы	21.19	1.31	22.50
Итого за семестр				46.84	2.66.	49.50
7 семестр						
ОПК-11 ОПК-14 ОПК-4 ОПК-9	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	25.65	1.35	27.00
Итого за семестр				25.65	1.35	27.00
8 семестр						
ОПК-11 ОПК-14 ОПК-4 ОПК-9	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	9.68	0.82	10.50
ОПК-11 ОПК-14 ОПК-4 ОПК-9	Подготовка к экзамену	Экзамен	Вопросы к экзамену	38.47	2.03	40.50
Итого за семестр				48.15	2.85	51.00
Итого				146.29	8.21	154.50

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по дисциплине «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА» оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Изучение дисциплины проходит с 5 семестра по 8 семестр, включая экзамены в 6 и 8 семестре, курсовую работу в 6 семестре.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
5 семестр			
1	Практическое занятие 6 Собеседование по темам 1-4.	6	25

2	Практическое занятие 17 Собеседование по темам 5-9.	17	30
	Итого за 5 семестр:		55
6 семестр			
1	Практическое занятие 4 Собеседование по темам 10-13	7	25
2	Практическое занятие 6 Собеседование по темам 14-16	11	30
	Итого за 6 семестр:		55
7 семестр			
1	Практическое занятие 5 Собеседование по темам 17-19.	5	25
2	Практическое занятие 11 Собеседование по темам 20 -22.	11	30
	Итого за 7 семестр:		55
8 семестр			
1	Практическое занятие 5 Собеседование по темам 23-26.	5	25
2	Практическое занятие 7 Собеседование по темам 27-30.	7	30
	Итого за 8 семестр:		55
	Итого:		220

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
<i>Отличный</i>	<i>100</i>
<i>Хороший</i>	<i>80</i>
<i>Удовлетворительный</i>	<i>60</i>
<i>Неудовлетворительный</i>	<i>0</i>

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** (**20 ≤ S_{экз} ≤ 40**), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично

28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Промежуточная аттестация в форме **курсовой работы**

Максимальная сумма баллов по **курсовой работе в 5 семестре** устанавливается в **100** баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс
2. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
3. Принципы спортивной тренировки: принцип единства общей и специальной подготовки
4. Принципы спортивной тренировки: принцип непрерывности тренировочного процесса
5. Принципы спортивной тренировки: принцип углубленной специализации, индивидуализации
6. Принципы спортивной тренировки: принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок

7. Принципы спортивной тренировки: принцип цикличности тренировочных нагрузок
8. Классификация основных средств спортивной тренировки
9. Методы обучения технике двигательного действия.
10. Техника физических упражнений. Критерии техники
11. Структура процесса обучения двигательным действиям
12. Ошибки, причины их возникновения, профилактика и методика исправления
13. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
14. Равномерный метод спортивной тренировки
15. Переменный метод спортивной тренировки
16. Повторный и интервальный методы спортивной тренировки
17. Круговой, соревновательный и игровой метод спортивной тренировки
18. Физические способности и основные закономерности их развития
19. Сила, силовые способности, средства и методы их развития
20. Быстрота, скоростные способности и методы их развития
21. Ловкость как физическое качество, классификация и методика развития
22. Выносливость, ее виды, средства и методы развития
23. Гибкость, ее виды и методы развития
24. Физическая подготовка спортсмена
25. Техническая подготовка спортсмена
26. Тактическая и психологическая подготовка спортсмена
27. Теоретическая и интегральная подготовки спортсмена
28. Основы периодизации спортивной тренировки
29. Структура тренировочного занятия, его формы и методика построения
30. Планирование тренировочного процесса
31. Педагогический контроль и учет
32. Процесс многолетней подготовки спортсменов
33. Отбор в подготовке спортсменов

В ходе изучения тем дисциплины **«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»** рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистр должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования

справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убеждённо отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности студентов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению студенту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Методические рекомендации к подготовке тестированию

Тестовые задания позволяют провести объективную оценку достигнутого уровня знаний, умений и навыков при массовой проверке. Тестовые задания, позволяют оказать стимулирующее воздействие на познавательную деятельность студентов, обеспечивают быстроту проведения контроля, могут быть использованы при обучении, самоконтроле, самоподготовке и представляют, возможность убедиться в эффективности тестирования.

Выбирая подходящий ответ при тестировании, студент должен внимательно прочитать вопросы с тем, чтобы ни одна деталь не осталась не учтенной, так как, может быть, именно она содержит необходимые для верного решения данные, а затем выбрать правильный вариант ответа.

Ниже представлены задания для организации самостоятельной работы при подготовке к занятиям по темам дисциплины.

5 семестр

Тема 1. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс

1. Система подготовки спортсмена.
2. Система соревнований.
3. Система спортивной тренировки.
4. Система факторов дополняющих тренировку, соревнование и оптимизирующих их эффект (режим жизни, питание, средства восстановления).
5. Понятия подготовка, готовность, тренированность.

Форма контроля: собеседование.

Тема 2. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена

1. Спортивная тренировка, определение, цель, задачи и ее место в системе подготовки спортсменов.
2. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.
3. Понятия: спортивная подготовка, готовность, тренированность, спортивная форма.
4. Особенности и современные тенденции совершенствования спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Форма контроля: собеседование.

Тема 3. Принципы спортивной тренировки: принцип единства общей и специальной подготовки и принцип непрерывности тренировочного процесса

1. Принцип единства общей и специальной подготовки.
2. Особенности реализации в избранном виде спорта.
3. Неотделимость общей и специальной подготовки как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки.

4. Взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки.
5. Необходимость соблюдения определенной меры соотношения объемов общей и специальной подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки.
6. Особенности реализации принципа непрерывности тренировочного процесса в избранном виде спорта.
7. Основные положения реализации принципа непрерывности тренировочного процесса:
8. Спортивная тренировка - многолетний и круглогодичный процесс;
9. Последующее занятия "наслаивается" на «следы» предыдущего;
10. Интервалы отдыха между нагрузками.
11. **Форма контроля:** собеседование.

Тема 4. Принципы спортивной тренировки: принцип углубленной специализации, индивидуализации и постепенности и максимальной наращивания нагрузок

1. Способы реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации
2. Основные положения реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации. Дайте понятие специализации и универсализации
3. Основные положения реализации принципа постепенности и максимальной наращивания нагрузок.

Форма контроля: собеседование.

Тема 5. Принципы спортивной тренировки: принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок и принцип цикличности тренировочных нагрузок

1. Особенности реализации принципа волнообразности динамики тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
2. Понятие малых средних больших волн.
3. Особенности реализации принципа цикличности динамики тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
4. Понятие малых средних больших циклов.

Форма контроля: собеседование.

Тема 6. Классификация основных средств спортивной тренировки

1. Соревновательные (основные) упражнения. Раскрыть особенности упражнений в избранном виде спорта.
2. Специальные (подготовительные, подводящие, имитационные) упражнения. Раскрыть особенности упражнений в избранном виде спорта.

3. Общеподготовительные, идеомоторные упражнения. Раскрыть особенности упражнений в избранном виде спорта.

Форма контроля: собеседование.

Тема 7. Методы обучения технике двигательного действия.

1. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств.

2. Метод обучения двигательного действия в целом. Особенности реализации в избранном виде спорта.

3. Методы обучения технике двигательного действия по частям. Особенности реализации в избранном виде спорта. Основные понятия: «метод», «методический прием», «методика».

4. Типовая схема обучения технике упражнений: этапы, задачи, средства и методы. Особенности реализации в избранном виде спорта.

Форма контроля: собеседование.

Тема 8. Техника физических упражнений

1. Общая характеристика содержания понятия «спортивная техника». «эталона техники».

2. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.

3. Спортивная техника, двигательный состав и структура. Основа техники, основное звено техники, детали техники.

4. Общие правила построения техники движений: направление движения мышечных сил, оптимальное увеличение скорости движения, непрерывность и последовательность применения развиваемых сил, передача количества движений от одного звена к другому, создание противодействия действующим силам.

Форма контроля: собеседование.

Тема 9. Структура процесса обучения двигательным действиям

1. Этапы формирования двигательного навыка.

2. Задачи, решаемые на каждом из этапов формирования двигательного навыка.

3. Методы применяемые на каждом этапе формирования двигательного навыка.

Форма контроля: собеседование.

6 семестр

Тема 10. Ошибки, причины их возникновения, профилактика и методика исправления.

1. Классификация ошибок (общие, частные, комплексные; автоматизированные и неавтоматизированные; существенные и незначительные; типичные и нетипичные).
2. Причины возникновения ошибок.
3. Важнейшие меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения и управления; рациональный подбор средств, методов, методических приёмов в соответствии с этапом обучения).
4. Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.

Форма контроля: собеседование.

Тема 11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки

1. Понятие «нагрузка», факторы, определяющие величину тренировочных нагрузок.
2. Внешняя сторона нагрузки (продолжительность упражнения, количество работы, преодолеваемое расстояние, скорость движений и т.д.).
3. Внутренняя стороны нагрузки (степень увеличения ЧСС, лёгочной вентиляции, потребления кислорода, ударного и минутного объёма лёгких и т.д.).
4. Классификация нагрузок.
5. Характер и продолжительность отдыха. Типы интервалов отдыха при повторениях и чередовании упражнений в ходе занятия. Типы интервалов отдыха между занятиями: ординарный (полный), жёсткий (неполный), суперкомпенсационный.

Форма контроля: собеседование.

Темы 12 -14. Методы спортивной тренировки

1. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта
2. Характеристика переменного метода спортивной тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта
3. Характеристика повторного метода спортивной тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта
4. Характеристика интервального метода спортивной тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта
5. Характеристика круговой тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта
6. Характеристика игрового и соревновательного методов спортивной тренировки. Особенности реализации в избранном виде спорта

Форма контроля: собеседование.

Тема 15. Физические способности и основные закономерности их развития

1. Физические способности как комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека реализуемых в двигательной деятельности.
2. Основные закономерности развития физических качеств: движение – ведущий фактор.
3. Зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности.
4. Этапность развития физических способностей.
5. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития физических способностей.
6. Обратимость показателей развития физических способностей.
7. Перенос физических способностей; единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.

Форма контроля: собеседование.

Тема 16. Сила, силовые способности, средства и методы их развития

1. Основные понятия силы силовых способностей.
2. Задачи, средства и методы развития силовых способностей.
3. Особенности методики развития отдельных видов силовых способностей.
4. Сенситивные периоды развития силовых способностей.

Форма контроля: собеседование.

7 семестр

Тема 17. Быстрота, скоростные способности и методы их развития

1. Основные понятия быстроты и скоростных способностей.
2. Задачи, средства и методы развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Средства и методы развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
3. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
4. Сенситивные периоды развития быстроты. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера.
5. **Форма контроля:** собеседование.

Тема 18. Ловкость как физическое качество, классификация и методика развития

1. Основные понятия и классификация ловкости.
2. Средства и методы развития ловкости.
3. Возрастные особенности ловкости развития.

Форма контроля: собеседование.

Тема 19 Выносливость, ее виды, средства и методы развития

1. Основные понятия и классификация выносливости.
2. Средства и методы развития общей выносливости и её специфических видов.
3. Возрастные периоды развития выносливости.

Форма контроля: собеседование.

Тема 20. Гибкость, ее виды и методы развития

1. Основные понятия и классификация гибкости
2. Задачи, средства и методы развития гибкости.
3. Методические особенности совершенствования гибкости.

Форма контроля: собеседование.

Тема 21 Физическая и техническая подготовка спортсмена

1. Охарактеризуйте основные понятия физической подготовки спортсмена.
2. Цель, задачи и виды физической подготовки спортсмена.
3. Средства и методы общей физической подготовки спортсмена.
4. Средства и методы специальной физической подготовки спортсмена.

Тема 25 Физическая и техническая подготовка спортсмена

1. Особенности подготовки в избранном виде спорта.
2. Охарактеризуйте основные понятия технической подготовки спортсмена.
3. Цель, задачи и виды технической подготовки спортсмена.
4. Средства и методы общей технической подготовки спортсмена.
5. Средства и методы специальной технической подготовки спортсмена.
6. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта.

Форма контроля: собеседование.

Тема 23. Тактическая и психологическая подготовка спортсмена

1. Дайте основные понятия тактической подготовки спортсмена.
2. Цель, задачи тактической подготовки спортсмена.
3. Средства и методы тактической подготовки спортсмена.
4. Средства и методы тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
5. Охарактеризуйте основные понятия психологической подготовки спортсмена.
6. Цель, задачи психологической подготовки спортсмена.
7. Средства и методы общей психологической подготовки спортсмена.

8. Средства и методы специальной психологической подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

9. Особенности психологической подготовки в избранном виде спорта.

Форма контроля: проверка конспектов, собеседование.

8 семестр

Тема 24. Теоретическая и интегральная подготовка спортсмена

1. Охарактеризуйте основные понятия теоретической подготовки спортсмена.
2. Цель, задачи теоретической подготовки спортсмена.
3. Средства и методы общей теоретической подготовки спортсмена.
4. Особенности теоретической подготовки в избранном виде спорта.
5. Основные понятия интегральной подготовки спортсмена.
6. Цель, задачи интегральной подготовки спортсмена.
7. Средства и методы общей интегральной подготовки спортсмена.
8. Особенности интегральной подготовки в избранном виде спорта.

Форма контроля: проверка конспектов, собеседование.

Тема 25. Основы периодизации спортивной тренировки

1. Факторы оказывающие существенное влияние на структуру спортивной тренировки
2. Специфика вида спорта.
3. Календарь соревнований.
4. Уровень подготовленности спортсмена и индивидуальные особенности становления его спортивной формы.
5. Закономерности становления спортивной формы.
6. Подготовительный период: этапы подготовительного периода (общеподготовительный и специально-подготовительный), направленность, задачи и состав входящих в них мезоциклов.
7. Соревновательный период: этапы, задачи, состав и направленность мезоциклов. Переходный период, его направленность и задачи.

Форма контроля: собеседование.

Тема 26. Структура тренировочного занятия, его формы и методика построения

4. Структуру тренировочного занятия.
5. Формы и виды тренировочного занятия.

6. Методика построения тренировочного занятия.
Форма контроля: проверка конспектов, собеседование.

Тема 26. Планирование тренировочного процесса

1. Планирование: понятие и назначение. Требования к планированию. Предметы планирования. Виды планирования: перспективное, этапное, текущее, оперативное
2. Перспективное планирование тренировочного процесса
3. Этапное планирование тренировочного процесса
4. Текущее и оперативное планирование тренировочного процесса
5. Планирование, прогнозирование и контроль, как неотъемлемые элементы управления тренировочным процессом.
6. **Форма контроля:** проверка конспектов, собеседование.

Тема 28. Педагогический контроль и учет в подготовке спортсмена

1. Значение и содержание педагогического контроля.
2. Методы контроля: педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; регистрация показателей и их анализ (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и др.); тестирование (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов.
3. Контроль подготовленности спортсмена: оценка общей и специальной физической подготовленности, оценка технико-тактической подготовленности, оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.
4. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный, итоговый.
5. Учет в процессе спортивной тренировки, значение и задачи.
6. Виды учета, назначение и содержание: предварительный, оперативный, текущий и этапный.
7. **Форма контроля:** собеседование, проверка конспектов

Тема 29. Процесс многолетней подготовки спортсменов

1. Понятие о системе многолетней подготовки в спорте.
2. Этапы многолетней подготовки спортсменов (предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования, высших достижений, спортивного долголетия).

3. Модель построения многолетней тренировки в избранном виде спорта и характеристика её этапов: цели, основные задачи, направленность, возраст спортсменов, содержание, средства и методы подготовки.

Форма контроля: проверка конспектов, собеседование.

Тема 30. Отбор в подготовке спортсменов

1. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.
2. Критерии оценки пригодности занимающегося виду спортивной деятельности.
3. Организация отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов
4. Спортивная ориентация
5. Раскрыть особенности проведения отбора в избранном виде спорта.

Форма контроля: проверка конспектов, собеседование.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса, включающих базовый и выделенный курсивом, повышенный уровень знаний.

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования снарядами и предметами, находящимися в гимнастическом зале.

При проверке практического задания, оцениваются

- техника выполнения;
- правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора средств;
- точность дозирования нагрузки;
- подбор методов и методических приемов.

Экзамен проводится в 6 и 8 семестре.

Примерные вопросы к экзамену (6 семестр)

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня облученности

Знать:

1. Определение понятий: спорт в широком и в узком понимании, подготовка спортсмена, готовность спортсмена, спортивная тренировка, спортивные соревнования, спортивное достижение, система соревнований, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, критерии спортивной формы.
2. Подготовка спортсмена, цель и задачи процесса подготовки спортсмена, компоненты подготовки спортсмена.
3. Система соревнований ее цели и задачи классификация соревнований.
4. Система дополнительных факторов оптимизирующих эффект спортивной тренировки.
5. Понятие спортивная форма, фазы ее становления, критерии спортивной формы.
6. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
7. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена ее цель и задачи, условия осуществления тренировочного процесса.
8. Принципы углубленной специализации и индивидуализации, особенности реализации, понятия специализации и индивидуализации.
9. Принцип единства общей и специальной подготовки, основные положения принципа.
10. Принцип непрерывности тренировочного процесса, основные постулаты принципа.
11. Принцип постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок.
12. Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок, закономерности определяющие построение различных волн.
13. Принцип цикличности тренировочного процесса, задачи решаемые в различных по времени циклах.
14. Классификация основных средств спортивной тренировки, характеристика основных и вспомогательных упражнений.
15. Характеристика специально-подготовительных упражнений.
16. Характеристика общеподготовительных упражнений.
17. Основные понятия техники физических упражнений: спортивная техника, эталонная техника, основа техники, основное звено основного механизма техники, детали техники.
18. Характеристика метода обучения двигательному действию в целом.
19. Характеристика метода обучения двигательному действию по частям.
20. Структура, содержание, типы и виды тренировочных занятий.
21. Структура процесса обучения двигательным действиям.
22. Двигательные ошибки. Классификация двигательных ошибок, причины появления, предупреждение и пути исправления при обучении двигательному действию.

23. Понятия нагрузки и отдыха, классификация нагрузок и отдыха.
24. Внешние признаки утомления и способы дозирования тренировочных нагрузок.
25. Характеристика метода круговой тренировки.
26. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки.
27. Характеристика переменного метода спортивной тренировки.
28. Характеристика повторного метода спортивной тренировки.
29. Характеристика интервального метода спортивной тренировки.
30. Физическое качество сила: определение понятия, виды силовых способностей и способы их измерения, методы развития.

Уметь/Владеть:

1. Методически верно определять задачи по этапам в обучении двигательным действиям.
2. Методически верно классифицировать тренировочные нагрузки и отдых.
3. Методически верно дозировать тренировочные нагрузки.
4. Методически верно определять двигательные ошибки при выполнении технических приемов.
5. Методически верно определять причины появления двигательных ошибок при выполнении технических приемов.
6. Методически верно предупреждать и исправлять двигательные ошибки при выполнении технических приемов
7. Способами реализации принципа углубленной специализации и индивидуализации, при проведении тренировочного процесса.
8. Способами реализации принципа единства общей и специальной подготовки, при проведении тренировочного процесса.
9. Способами реализации принципа непрерывности, при проведении тренировочного процесса.
10. Способами реализации принципа постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок при проведении тренировочного процесса.
11. Способами реализации принципа волнообразности динамики тренировочных нагрузок, при проведении тренировочного процесса.
12. Способами реализации принципа цикличности, при проведении тренировочного процесса.
13. Методически верно подбирать специально-подготовительные упражнения.
14. Методически верно подбирать общеподготовительные упражнения.
15. Способами реализации метода обучения двигательному действию в целом.
16. Способами реализации метода обучения двигательному действию по частям.
17. Способами реализации метода круговой тренировки.
18. Способами реализации равномерного метода спортивной тренировки.

19. Способами реализации переменного метода спортивной тренировки.
20. Способами реализации повторного метода спортивной тренировки.
21. Способами реализации интервального метода спортивной тренировки.
22. Способами реализации методики развития силовых способностей.
23. Способами реализации методики развития скоростно-силовых способностей.
24. Методически верно определять сенситивные периоды развития двигательных способностей.
25. Способами реализации повторного метода (метода до отказа) в развитии силовых способностей.
26. Способами реализации повторного метода (метода кратковременных максимальных нагрузок) в развитии силовых способностей.

Вопросы к экзамену (8 семестр)

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать:

1. Физическое качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей и способы их измерения, методы развития.
2. Физическое качество выносливость: определение понятия, виды выносливости и способы их измерения, методы развития.
3. Физическое качество гибкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения и методы развития.
4. Физическое качество ловкость: определение понятия, формы проявления, средства и методы развития.
5. Факторы, определяющие уровень развития выносливости, гибкости и скоростных способностей.
6. Теоретическая подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
7. Средства и методы развития силовых и скоростных способностей.
8. Средства и методы развития ловкости и гибкости.
9. Физическая подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
10. Техническая подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
11. Тактическая подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
12. Психологическая подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
13. Интегральная подготовка спортсмена (определение, цели и задачи, средства и методы).
14. Периодизация спортивной тренировки, спортивная форма, фазы ее становления.
15. Факторы, оказывающие существенное влияние на периодизацию спортивной тренировки.

16. Подготовительный период: этапы подготовительного периода, направленность, задачи.
17. Соревновательный период: этапы, задачи, состав и направленность применяемых средств.
18. Переходный период, его направленность и задачи
19. Структура и содержание многолетней подготовки спортсменов.
20. Структура тренировочного занятия, его формы и методика построения, виды тренировочных занятий.
21. Различия организации и методике тренировочного занятия и урока физической культуры, виды тренировочных занятий.
22. Педагогический контроль в учебно-тренировочном процессе его значение, цели, задачи и содержание.
23. Виды педагогического контроля и формы проведения.
24. Отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов.
25. Классификация основных средств спортивной тренировки.
26. Основные понятия о планировании, требования к планированию, предметы планирования, виды планирования.
27. Перспективное планирование, предметы планирования, документы планирования.
28. Этапное планирование, предметы планирования, документы планирования.
29. Оперативное планирование, предметы планирования, документы планирования.

Уметь/Владеть:

1. Способами реализации методики развития скоростных способностей.
2. Способами реализации методики развития ловкости.
3. Способами реализации методики развития гибкости.
4. Способами реализации методики развития выносливости.
5. Определять, цели и задачи, средства и методы теоретической подготовки спортсмена.
6. Определять, цели и задачи, средства и методы физической подготовки спортсмена.
7. Определять, цели и задачи, средства и методы тактической подготовки спортсмена.
8. Определять, цели и задачи, средства и методы психологической подготовки спортсмена.
9. Определять, цели и задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена.
10. Определять, цели и задачи, средства и методы интегральной подготовки спортсмена.
11. Определять, цели и задачи, этапов спортивной тренировки.
12. Определять, цели и задачи и содержание этапов многолетней подготовки спортсменов.

13. Методически верно классифицировать основные средства спортивной тренировки.
14. Основные понятия о планировании, требования к планированию. предметы планирования виды планирования.
15. Способами реализации педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе.
16. Планировать, цели и задачи подготовительного периода спортивной тренировки
17. Планировать, цели и задачи соревновательного периода спортивной тренировки.
18. Планировать средства и методы переходного периода спортивной тренировки.
19. Разрабатывать задачи, средства и методы обще - подготовительного этапа спортивной тренировки
20. Разрабатывать задачи, средства и методы специально подготовительного этапа спортивной тренировки.
21. Разрабатывать конспекты тренировочных занятий различной направленности.
22. Определять, цели и задачи и содержание этапов многолетней подготовки спортсменов.
23. Осуществлять спортивный отбор в процессе занятий избранным видом спорта.
24. Осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий избранным видом спорта.
1. Осуществлять анализ результатов педагогического контроля.
2. Способами реализации педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе.
25. Осуществлять подбор контрольных упражнений для проведения педагогического контроля.

Список рекомендуемой литературы

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорт: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. - Теория и методика детского-юношеского спорта, 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 328 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-66-4, экземпляров неограничено
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. экземпляров неограничено.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
4. Матвеев, Л. П.
 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 2023-08-17. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906132-50-5, экземпляров неограничено
5. Платонов, В. Н.
 Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, 2022-04-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2019. - 656 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9500183-3-6, экземпляров неограничено

- ## Методическая

выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. - Ставрополь, 2017. - 27 с., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Теория и методика избранного вида спорта": Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; направленность (профиль) «Спортивная тренировка»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г. / сост. О. Н. Мещерякова. - Ставрополь, 2017. - 46 с., экземпляров неограничено

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебно-методическое пособие: Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2015 г. / сост. О. Н. Мещерякова; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 76 с., экземпляров неограниченно.

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура : воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал.
2. <http://www.fismag.ru/> сайт журнала «Физкультура и спорт».
3. <http://www.teoriya.ru/> Научный портал «Теория.ру».
4. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. <https://vip.lobraz.ru/> -Система Образование - справочная система для специалистов образования
6. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа представляет собой самостоятельное исследование студента по актуальным проблемам или по приоритетным направлениям изучаемой дисциплины, в процессе, которого студент должен продемонстрировать уровень владения научными знаниями, умения всесторонне обобщать изучаемые явления, навыки формулирования и обоснования теоретических выводов. Курсовая работа ориентирована на решение учебной задачи по изучаемой дисциплине, предполагает самостоятельное исследование студентом проблематики избранной темы. Может иметь творческую научно-практическую направленность и комплексное содержание, включающее вводную, теоретическую, экспериментальную части.

Курсовая работа имеет своей целью углубление, систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний, развитие потребности к поисковой деятельности, совершенствование приобретенных навыков при

анализе объектов и явлений в области физического воспитания, формирование навыков исследовательской деятельности, оформления и представление ее результатов. Цель выполнения курсовой работы может иметь следующую направленность: научная, познавательная, учебно-методическая.

Данные цели достигаются путем решения следующих задач курсовой работы:

- систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний и практических навыков по изучаемой дисциплине, их использование при решении конкретных практических задач;
- развитие навыков самостоятельной научно-исследовательской работы и освоение методикой проведения исследований в соответствующей области знаний;
- овладение навыками обобщения и логического изложения материала;
- анализ собранного и оформление 1 главы;
- выбор и описание методов исследования,
- подбор контрольных упражнений и их описание
- проведение контрольных упражнений и оформление 2 главы;
- проведение статистической обработки фактического материала;
- формулирование научно обоснованных выводов, предложений и рекомендаций по теме курсовой работы.

Структура курсовой работы определяется Положением об организации и выполнении курсовых работ (проектов) в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

Курсовая работа имеет следующую композиционную структуру: титульный лист, содержание, введение, основной текст(глава1, глава2, глава3), выводы, список используемых источников, приложения.

Научное исследование необходимо правильно спланировать, организовать и выполнять в намеченной последовательности. Процесс выполнения курсовой работы включает ряд взаимосвязанных этапов, которые могут разделяться на самостоятельные частные этапы:

1. Выбор и утверждение темы курсовой работы
2. Введение, обоснование проблемы исследования, формулирование цели, задач, объекта и предмета
3. Обзор литературных источников по теме, оформление 1 главы
4. Подбор и описание методов исследования, оформление 2 главы
5. Интерпретация результатов исследования, оформление 3 главы
6. Написание заключения, формулирование выводов
7. Оформление списка литературных источников
8. Оформление приложений

9. Подготовка доклада, презентации к защите
10. Предоставление курсовой работы на рецензию
11. Защита курсовой работы

В соответствии с результатами выполнения курсовой работы, предусматриваются критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент в курсовой работе раскрыл актуальность проблемы исследования, методологический аппарат отражает тему; выдержана логика структуры курсовой работы; представлено авторское осмысление проблемы на основе интегрированных знаний по дисциплине; результаты исследований иллюстрированы. Соблюдены требования к оформлению курсовой работы и библиографического аппарата. Выводы системны, корректны, обоснованы, соответствуют заявленной проблеме. При защите курсовой работы автор демонстрировал понимание проблемы исследования, умение компетентно отвечать на вопросы, доклад сопровождался мультимедийной презентацией.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности темы курсовой работы допустил недостатки, научный аппарат соответствует теме. Структура работы выдержана, системна, последовательна, цели и задачи обоснованы. В работе соблюдены действующие требования к оформлению курсовой работы. Выводы соответствуют поставленным задачам, но носят абстрактный или частный характер, не охватывают проблему в полном объеме. Доклад основных положений выполнен на хорошем уровне с использованием мультимедийной презентации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности ограничено использует и анализирует не современные библиографические данные теоретических и научно-методических разработок по теме исследований. В целом сущность курсовой работы раскрывает заявленную тему, но описание некоторых структурных элементов не полно, фрагментарно. Структура работы выдержана. В работе соблюдены действующие требования к оформлению курсовой работы. Доклад основных положений курсовой работы выполнен на удовлетворительном уровне, с использованием информационных технологий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если содержание курсовой работы не отражает суть заявленной темы, выводы по работе отсутствуют или необоснованные. Не соблюдена структура курсовой работы, библиографический аппарат оформлен не в соответствии с установленными требованиями. Курсовая работа представлена не в установленные сроки на кафедру.

Тематика курсовых проектов (6 семестр)

1. Влияние изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на тактико-техническую подготовку борцов.

2. Динамика структуры волевых качеств боксеров в процессе роста их спортивной квалификации.
3. Динамика физической подготовленности юных тхэквондистов.
4. Исследование тренировочных нагрузок в подготовительном периоде тренировочного процесса юных спортсменов.
5. Методика комплексного развития основных физических качеств в процессе тренировки юных борцов.
6. Методика развития скоростно-силовых качеств боксеров.
7. Определение взаимосвязей показателей соревновательной деятельности с уровнем физической подготовленности юных боксеров
8. Особенности формирования технико-тактической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки.
9. Физическая подготовленность юных боксеров.
10. Развитие скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе юных боксеров.
11. Развитие скоростных качеств в тренировочном процессе юных боксеров.
12. Сравнение уровня физической подготовленности борцов различной квалификации.
13. Техническая и тактическая подготовка тхэквондистов в соревновательных поединках.
14. Использование сопряженного метода в тренировочном процессе юных боксеров.
15. Развитие выносливости у юных футболистов.
16. Развитие физических качеств футболистов в зависимости от игрового амплуа.
17. Динамика уровня развития ловкости у юных футболистов.
18. Развитие скоростно-силовых качеств юных футболистов.
19. Сравнение уровня развития скоростно-силовых качеств юных футболистов и школьников, не занимающихся спортом.
20. Взаимосвязи скоростно-силовых показателей с уровнем владения мячом.
21. Техническая подготовка юных футболистов.
22. Значение выносливости в игровой деятельности юных футболистов.
23. Определение уровня развития выносливости у спортсменов, занимающихся футболом, путем определения индекса выносливости.
24. Оперативное мышление юных футболистов.
25. Определение уровня физической подготовленности юных футболистов.
26. Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов. Канев М.В.
27. Особенности технико-тактической подготовки юных футболистов.
28. Особенности технической подготовки юных футболистов.
29. Развитие скоростных качеств юных футболистов.

30. Методика развития скоростно-силовых качеств юных футболистов.
31. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов.
32. Сравнительный анализ антропометрических данных игроков команд различной квалификации (на примере футбола). Удовицкий А.Ю. (2003)
33. Соревновательная деятельность вратарей в футболе.
34. Эволюция правил футбола и методики судейства и ее влияние на функциональную подготовку арбитров.
35. Влияние занятий баскетболом на уровень развития физических качеств детей 5-7 лет.
36. Взаимосвязи показателей игровой деятельности и физической подготовленности юных баскетболистов 16-17 лет.
37. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов 11-12 лет.
38. Оценка уровня технико-тактической подготовленности девушек-баскетболисток среднего школьного возраста.
39. Развитие выносливости юных баскетболистов.
40. Средства и методы тактической подготовки юных баскетболистов.
41. Текущий контроль уровня развития физических качеств юных баскетболистов 11-12 лет.
42. Развитие физических качеств юных гандболистов.
43. Физическая подготовленность юных гандболистов.
44. Значение выносливости в игровой деятельности юных волейболисток.
45. Развитие прыгучести у юных волейболисток 11-12.
46. Развитие прыгучести у волейболистов.
47. Скоростно-силовые качества волейболистов.
48. Влияние занятий плаванием на уровень развития физических качеств.
49. Исследование состояния плавательной подготовки как жизненно необходимого навыка .
50. Методические аспекты организации занятий по оздоровительному плаванию.
51. Средства и методы воспитания силовых способностей в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
52. Средства и методы воспитания скоростных способностей в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
53. Общая выносливость и методика ее воспитания в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
54. Специальная выносливость и методика ее воспитания в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
55. Средства и методы воспитания гибкости (на примере избранного вида спорта)

56. Средства и методы воспитания координационных способностей (на примере избранного вида спорта)
Скоростно-силовые качества спортсмена-пловца