

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

И.Н. Маслова

ТЕОРИЯ СПОРТА
Практикум

Воронеж 2020

Теория спорта: Практикум / Авт.-сост. : И.Н. Маслова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 52 с.

Практикум служит источником дополнительного материала самостоятельной практической работы по дисциплине «Теория спорта» для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

В практикуме представлены задания для самостоятельной работы и контрольные тесты.

Пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного практического тренажера с целью формирования у будущих выпускников в сфере физической культуры и спорта системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

Рецензенты: В.Н. Щеглов, канд. пед. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГИФК»,
Е.В. Богачева, канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «ВГПУ»

Практикум рекомендован решением ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» 27 февраля 2020 года, протокол № 7.

Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

Контрольные тесты

1. Спорт (в широком понимании) — это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта — это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1) структурной сложности двигательных действий;

2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных)

способностей;

3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;

4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности ,в рамках

которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

Задания для самостоятельной работы

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Спорт в узком понимании	1. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.
	Спортивная подготовка	2. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Физическая культура	3. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
	Система подготовки и спортсмена	4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной

		целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.
	Спортивная деятельность	5. Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.
	Соревновательная деятельность	6. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
	Спортивные соревнования	7. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.
	Спортивное достижение	8. Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата.
	Спортивное движение	9. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я

группа _____

2-я

группа _____

3-я

группа _____

4-я

группа _____

5-я

группа _____

б-я

группа _____

3. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

4. Заполните таблицу «*Специфические* функции спорта и их характеристика».

Специфические функции спорта	Характеристика функций

5. Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика».

Общие функции спорта	Характеристика функций

6. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен».

Физкультурник	Спортсмен

7. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления:

1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

Виды спорта, в которых преимущественно проявляется					
максимальная скорость	сила	выносливость	гибкость	координационные способности	комплекс физических качеств

8. Заполните таблицу «Основные направления общедоступного (массового) спорта и их характеристика».

Направление общедоступного (массового) спорта	Характеристика направления

1. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

Направление спорта высших достижений	Характеристика направление

10. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Тема 2. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Контрольные тесты

1. Спортивная тренировка — это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы *ИЦ* достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению, совершенствования человека в сфере спорта.

2. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

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

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

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

1) физическим совершенством;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой.

6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в та(лицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

Задания для самостоятельной работы

1. Целью спортивной тренировки

является _____

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

3. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи.

№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1.		
2.		
3.		
4.		

4. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

1) спортивная тренировка —

это _____

2) тренированность —

это _____

3) спортивная подготовка —

это _____

4) подготовленность —

это _____

5) спортивная форма —

это _____

5. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
2.	Специально подготовительные упражнения	<p style="text-align: center;">Подводящие</p> 1 _____ _____. 2 _____ _____. 3 _____ _____. <p style="text-align: center;">Развивающие</p> 1 _____ _____

		2. _____ _____
		3. _____ _____
3.	Общеподготовительные упражнения	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____

6. Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке».

Словесные методы	Наглядные методы

1. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

8. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий соревнований	Примеры облегчения условий соревнований
1) _____ _____	1) _____ _____
2) _____ _____	2) _____ _____
3) _____ _____	3) _____ _____
4) _____ _____	4) _____ _____

9. Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику.

№ п/п	Принципы спортивной тренировки	Краткая характеристика принципов спортивной тренировки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6.		
7.		
8.		

10. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки:

1) спортивно-техническая подготовка —

это _____

2) спортивно-тактическая подготовка —

это _____

3) физическая подготовка —

это _____

4) психическая подготовка —

это _____

11. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику.

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

12. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

13. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика».

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

14. Впишите в таблицу основные методы воспитания физических качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые вы используете наиболее часто в избранном вами виде спорта.

№ п/п	Физические качества	Методы воспитания	Краткая характеристика методов

		физических качеств	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

15. Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Длительность выполнения упражнения	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

16. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития скоростно-силовых способностей
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

17. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

№ п/ п	Содержан ие тренирово чного занятия (упражнен ия)	Вес отягоще- ния (% от максиму ма	Дозиро вка	Врем я отдых а	Методы развития силы
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

18. Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

№ п/п	Содержание трени- ровочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Врем я отды ха	Методы развития гибкости
1.				
2.				
3.				
4.				

19. Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития координационных способностей
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Задания с проблемными ситуациями

Тема «Методика воспитания физических качеств»

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей).

Одной из важнейших методических проблем при вое-; питании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую

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

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

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

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей).

Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

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

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизации и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

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

Проблемная ситуация № 4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация № 5 (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

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

Проблемная ситуация № 6 (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация № 7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция — стремление превзойти ^в занятия свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений

связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

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

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

Задание. Определите, кто из них прав.

Тема 3. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные тесты

1. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

2. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах

для данного вида спорта.

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

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

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

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

Задания для самостоятельной работы

1. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета ряда факторов. Перечислите эти факторы:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

2. Перечислите *методические положения*, на которых строится

многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

3. Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов.

Физические качества	Возраст, лет																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила (максимальная)																	
Быстрота																	
Скоростно-силовые качества																	
Выносливость (аэробные возможности)																	
Гибкость																	
Координационные способности																	

4. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи».

Этапы многолетней подготовки (название)	Основные задачи отдельных этапов (направленность)

5. Заполните пропуски, впишите определения понятий.

Микроцикл —

это _____

Мезоцикл —

это _____

Макроцикл —

это _____

6. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика».

Тип микроцикла (название)	Характеристика отдельных микроциклов

7. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной тренировке и их характеристика».

Тип мезоцикла (название)	Характеристика отдельных мезоциклов
-----------------------------	-------------------------------------

8. Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и мезоциклов спортивной тренировки».

Внешние признаки микроцикла	Внешние признаки мезоцикла

9. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового Цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность.

Период годового цикла (название)	Этапы периода (название)	Продолжительность периода (этапа)	Задачи каждого периода и его этапов

Тема 4. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

Задания для самостоятельной работы

1. Запишите определения понятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки

это: _____

2. Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

3. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

- 6) _____

- 7) _____

- 8) _____

- 9) _____

- 10) _____

4. Составьте перспективный план подготовки спортсмена (№ примере избранного вида спорта) по следующей форме.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Вид спорта _____

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст _____

Спортивный

разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем
году _____

Уровень физической, технической, тактической и волевой
подготовленности _____

Основные недостатки в подготовленности

спортсмена _____

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки.

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

III. Физическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

IV. Спортивно-техническая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

V. Спортивно-тактическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

VI. Психическая подготовка.

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования.

Этапы тренировки	Основные средства тренировки
------------------	------------------------------

VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки.

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

IX. Распределение тренировочных занятий.

Показатели тренировок	Этапы тренировок
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

X. Контрольные нормативы по этапам тренировки.

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
-----------------------	---------------------------------

XI. Педагогический и врачебный

контроль _____

X. Места занятий, оборудование и

инвентарь _____

5. Составьте годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

Индивидуальный годичный план спортивной тренировки

Вид спорта _____

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст _____

Спортивный
разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем
году _____

Уровень физической, технической, тактической и волевой
подготовленности _____

Основные недостатки в подготовленности
спортсмена _____

**II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их
примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно**

обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 — много, 3 — средне, 1 — мало).

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		

III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха.

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

V. Контрольные нормативы.

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VII. Педагогический и врачебный контроль.

VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь.

6. Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

Индивидуальный месячный план тренировки

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

7. Составьте план тренировки на одну неделю (на примере избранного вида спорта) по следующей форме.

Индивидуальный недельный план тренировки

Спортсмен _____ Тренер _____

Основн ые задачи трениро вки	Основн ые средств а трениро вки	Дни недели							Суммарный объем за неделю
		П н	Вт	С р	Чт	П т	С б	Вс	

8. Составьте на основе разработанного вами месячного плана тренировки спортсмена (задание № 6) план-конспект одного тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта) по предлагаемой ниже схеме.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия

по _____ (указать вид спорта)

Разработал

студент _____ курс _____ группа _____

Дата _____

Задачи занятия:

1) _____

2) _____

з) _____

Необходимые оборудование и

инвентарь: _____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

1. В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.
2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т. п.
3. В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и т. п.

Тема 5. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Контрольные тесты

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

1) комплексный контроль —

это _____

2) оперативный контроль —

это _____

3) текущий контроль —

это _____

4) этапный контроль —

это _____

2. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

3. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

4. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена»

(на примере избранного вида спорта).

Оценка специальной физической подготовленности	Оценка технической подготовленности	Оценка тактической подготовленности

5. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

- 6) _____

- 7) _____

1. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика».

Форма учета	Характеристика (назначение) формы учета

7. Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

Тема 6. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные тесты

1. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- 1) тестированием достижений и развития;
- 2) диагностикой достижений и развития;
- 3) спортивным отбором;
- 4) анализом и оценкой одаренности.

2. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- 1) спортивным отбором;
- 2) спортивной ориентацией;
- 3) педагогическим тестированием;
- 4) диагностикой предрасположенности.

3. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- 1) способностями;
- 2) природными задатками;
- 3) талантом;
- 4) индивидуальными особенностями.

4. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

- 1) в два этапа;
- 2) три этапа;
- 3) четыре этапа;
- 4) пять—семь этапов.

5. На *первом этапе* отбора проводится массовый просмотр контингентов детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Вставка-ответ: 1) 4—5 лет;

- 2) 6-10 лет;
- 3) 11-13 лет;
- 4) 14—16 лет.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер ответа					

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки:

- 1) _____

- 2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

2. Запишите в таблицу прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в СШ, СШОР (можно на примере избранного вида спорта).

Признаки		
Физическое развитие	Общая физическая подготовленность	Функциональные возможности

3. В таблице приведены физические качества и морфофункциональные показатели, которые являются значимыми для отбора детей в определенном виде спорта. Укажите степень их значимости по трехбалльной системе (1 — незначительное влияние; 2 — среднее влияние; 3 — значительное влияние) исходя из требований избранного вида спорта (т. е. вида спорта, избранного вами в качестве предмета спортивного совершенствования).

Избранный вид спорта	Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей					
	Мышечная сила	Выносливость	Телосложение	Гибкость	Координация	Вестибулярная устойчивость

4. Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вида спорта).

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт. – 392 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта:учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия. -480с.

Дополнительная литература:

1. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., испр. – М. : Академия. – 144с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт. – 340 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт. – 464с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт. – 464с.