

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

С.Ю. Рубцова

« 30 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
Б 1.Б.11.05 «Основы спортивной тренировки»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

Квалификация выпускника (степень)

Бакалавр

Форма обучения

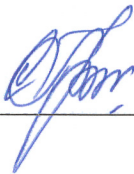
очная, заочная

Южно-Сахалинск
2019г.

Рабочая программа дисциплины «Основы спортивной тренировки» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

доцент кафедры физической культуры
и спорта, к.п.н.



Пронкина С.А.

Рабочая программа дисциплины «Основы спортивной тренировки» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

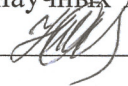
протокол № 10 от « 27 » июня 2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент :

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол № 10 от « 19 » июня 2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Основы спортивной тренировки» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Учебной дисциплине «Основы спортивной тренировки» отводится одна из ведущих ролей в решении важной и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физического воспитания и спорта. Это определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью дисциплины «Основы спортивной тренировки» с теорией и методикой физического воспитания и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту; Занятия по теоретическим основам спорта призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ спорта, а также привить студентам умение практической реализации основных его положений.

Как учебная дисциплина основы спортивной тренировки обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренера и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний. Курс рассчитан на 108 часов: 48 часов аудиторной работы (16ч. - лекции, 32 ч.- семинарские занятия) и 24 часа самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 108 часов: 6 часов - лекции, 8 часов – семинарские занятия, 18 час – самостоятельная работа. 4 6 53 Формой контроля по дисциплине является экзамен и контрольная работа.

Цели и задачи дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Цель дисциплины: формирование у студентов знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление теоретических основ спорта.
2. Отразить общую характеристику сущности спорта.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия дальнейшего развития спорта.

Требования к уровню освоения содержанию дисциплины:

В процессе изучения дисциплины студенты должны знать.

1. Основные понятия, относящиеся к спорту, социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Характеристику системы спортивной подготовки
4. Спортивные достижения и тенденция их развития, факторы , влияющие на динамику спортивных достижений.

По окончании изучения дисциплины студенты должны уметь практически реализовать основные положения теоретических основ спорта.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ОД.10.

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Основы спортивной тренировки» направлена на формирование следующих профессиональных (ПК) компетенций:

- способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);
- способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5);
- готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- нормативные документы по организации тренировочного процесса;
- цели и задачи предмета «Основы спортивной тренировки»;
- характеристику спортивной деятельности;
- теорию спортивного соревнования и особенностей соревновательной деятельности;
- характеристику вопросов физкультурного образования и воспитания в школе;
- характеристику соревновательной деятельности спортсмена;
- теорию и методику организации тренировочного процесса;
- характеристику содержания системы тренировочного процесса.

уметь:

- выделять педагогические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- находить пути решения педагогических проблем, связанных с деятельностью в физическом воспитании и в спортивной деятельности;
- использовать методы педагогического исследования в практической деятельности;

- выделять организационные и методические вопросы в содержании профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- организовать процесс совершенствования индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;
- находить пути решения организации тренировочного процесса спортсменов, связанных с подготовкой к соревновательной деятельности;
- конструировать содержание тренировочного процесса спортсменов;
- осуществлять контроль за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов.

владеть

- приемами всестороннего и гармоничного развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- навыками мышления для выработки системного, целостного взгляда на педагогические проблемы физического воспитания и спорта;
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих содержание, связанное с вопросами спортивной подготовки;
- приёмами ведения дискуссии по вопросам спортивной подготовки;
- системой знаний о закономерностях и способах управления индивидом и группой в тренировочном процессе;
- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях физического развития, факторах, способствующих индивидуальному росту в спортивной деятельности;
- приемами медико-педагогической диагностики процессов, состояний спортсмена в специфических условиях физического воспитания и спорта.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 16 час. - лекции, 32 час.- практические занятия; 24 час. – самостоятельная работа Вид итоговой аттестации – экзамен (36 час.).

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
РАЗДЕЛ I.						
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА						
Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе,	7	18	2	2	2	Контрольная работа № 1
					Подготовка к контрольной	

классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.					работе	
Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7	18		2	2 Подготовка самостоятельной работы	Самостоятельная работа № 1
Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7	18		2		Контрольная работа № 2
ИТОГО:		18	2	6	4	
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		18				
Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7	18	2	4	2	Самостоятельная работа № 2
Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7	18	2	2		Контрольная работа № 3
Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	7	18	2	2	2	Самостоятельная работа № 3
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7	18	2	2		Контрольная работа № 4
ИТОГО:		18	8	10	4	
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	7	18		2	4	Самостоятельная работа № 4
Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	7	18	2	2		Контрольная работа № 5
Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	7	18	2	2	4	Самостоятельная работа № 5
ИТОГО:		18	4	6	8	
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ						
Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	7	18		2		
ИТОГО:				2		
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	7	18	2	2	4	Самостоятельная работа № 6

Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	7	18		2		Контрольная работа № 6
ИТОГО:			2	4	4	
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	7	18		2		Контрольная работа № 7
Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	7	18		2	4	Самостоятельная работа № 7
ИТОГО:				4	4	
ИТОГО:		16	16	32	24	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 7 и 8 семестрах. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов. В 7 семестре 36 часов: 6 час. - лекции, 8 час.- практические занятия; 18 час. – самостоятельная работа Вид промежуточной аттестации – зачет) В 8 семестре 72 часа: 4 час. – лекции, 6 час. – практические занятия; 53 час. - самостоятельная работа. Вид итоговой аттестации – контрольная работа и экзамен).

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
РАЗДЕЛ I.						
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА						
Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	7				2	Самостоятельное изучение темы
Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	7				2	Самостоятельная работа № 1
Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.	7				4	Самостоятельное изучение темы
ИТОГО:						
РАЗДЕЛ II.						
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						

Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	7		2		2	Самостоятельная работа № 2
Тема 5. Принципы спортивной тренировки	7		2			
Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов	7			2	2	Самостоятельная работа № 3
Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спортивной тренировке	7		2	2	4	Контрольная работа № 4
ИТОГО:			6	4		
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ						
Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	7				2	Самостоятельная работа № 4
Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.	7			2		Контрольная работа № 5
Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия	7			2	4	Самостоятельная работа № 5
ИТОГО:				4		
ИТОГО в 7 семестре:			6	8	18	
РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ						
Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование	8	18		2	12	Разработка учебного плана по виду спорта
ИТОГО:						
РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте.	8		2		10	Самостоятельная работа № 6
Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки	8			2	10	Контрольная работа № 6
ИТОГО:						
РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ						
Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	8		2		12	Контрольная работа № 7
Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте.	8			2	9	Самостоятельная работа № 7

ИТОГО:			4	6	53	
ИТОГО:			10	14	71	

4. 1.Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

Тема 1. Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе. Классификация видов спорта. Исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов (6 часов).

Лекция №1 (2 часа).

Дисциплина «Основы спортивной тренировки», ее цели и задачи. Спорт как многогранное общественное явление по подготовке человека к различным видам деятельности, как средство воспитания физически совершенной личности. Понятие спорта в узком и широком смыслах. Понятия системы подготовки спортсмена, спортивной деятельности, спортивного достижения, спортивного движения. Классификация видов спорта по Л.П. Матвееву.

Система подготовки спортсменов на разных этапах истории человеческого общества (в Древней Греции, в мире во второй половине XIX, XX ст.). Возрождение Олимпийских игр как мощный стимул развития системы подготовки спортсменов. Современная система знаний о подготовке спортсменов.

Семинарское занятие № 1 (2 часа).

Вопросы:

1. Спорт как многогранное общественное явление по подготовке человека к различным видам деятельности.
2. Спорт как средство воспитания физически совершенной личности.
3. Спорт в упрочении и расширении интернациональных связей.
4. Спорт как средство этического воспитания личности.
5. Спорт как средство эстетического воспитания.
6. Классификация видов спорта по Л.П. Матвееву.
7. Система подготовки спортсменов в Древней Греции.
8. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов.
9. Возрождение Олимпийских игр как мощный стимул развития системы подготовки спортсменов.

Контрольная работа № 1.

Вопросы:

1. Исторические предпосылки современной системы подготовки спортсменов.

Тема 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения (4 часа).

Задание для самостоятельной работы № 1 (2 часа).

Подготовиться к семинарскому занятию по вопросам:

1. Общие функции спорта: личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Оздоровительно-рекреативная функция, эмоционально-зрелищная функция, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция и экономическая функция.
2. Специфические функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая.

3. Два направления развития спорта в мире: массовый (общедоступный) спорт, спорт высших достижений.
4. Общедоступный спорт: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.
5. Спорт высших достижений: супердостиженческий (любительский) спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт.

Семинарское занятие № 2 (2 часа).

Вопросы:

1. Что понимается под понятием функции спорта?
2. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.
3. Оздоровительно-рекреативная функция спорта.
4. Эмоционально-зрелищная функция спорта.
5. Функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция спорта.
6. Соревновательно-эталонная функция спорта.
7. Эвристически-достиженческая функция спорта.
8. Школьно-студенческий спорт.
9. Профессионально-прикладной спорт,
10. Физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.
11. Супердостиженческий (любительский) спорт,
12. Профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт.

Тема 3. Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции их развития (2 часа).

Семинарское занятие № 3 (2 часа).

Вопросы:

1. Раскройте понятие «спортивное достижение», виды спортивных достижений.
2. Характеристика пяти групп видов спорта по определению результата в соревнованиях.
3. Индивидуальная одаренность спортсмена как фактор, определяющий спортивные достижения.
4. Степень подготовленности к спортивному достижению как фактор, определяющий спортивные достижения.
5. Эффективность системы подготовки как фактор, определяющий спортивные достижения.
6. Условия жизни как фактор, определяющий спортивные достижения.
7. Тенденции развития спортивных достижений.
8. Динамика роста спортивных достижений в различных видах спорта.

Контрольная работа № 2.

Вопросы:

1. Понятие «спортивное достижение», «спортивный результат», виды спортивных достижений.
2. Характеристика пяти групп видов спорта по определению результата в соревнованиях.
3. Индивидуальная одаренность спортсмена как фактор, определяющий спортивные достижения.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 4. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки (8 часов).

Лекция № 2 (2 часа).

Термин «тренировка», «спортивная тренировка». Цели и задачи спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Физические упражнения, как основное и специфическое средство спортивной тренировки: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Методы спортивной тренировки как способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера: общепедагогические и практические методы тренировки.

Задание для самостоятельной работы № 2 (4 часа).

1. Разработать схему средств спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Разработать схему методов спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Семинарское занятие № 4 (2 часа).

Вопросы:

1. Определение понятий: «тренировка», «спортивная тренировка».
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
4. Физические упражнения, как основное и специфическое средство спортивной тренировки: избранные соревновательные упражнения.
5. Специально-подготовительные упражнения.
6. Общеподготовительные упражнения.
7. Средства восстановления.
8. Технические средства спортивной тренировки.
9. Факторы внешней среды, как средства спортивной тренировки.

Семинарское занятие № 5 (2 часа).

Вопросы:

1. Общепедагогические методы спортивной тренировки.
2. Методы строго регламентированного упражнения: непрерывные методы.
3. Методы строго регламентированного упражнения: интервальные методы.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Тема 5. Принципы спортивной тренировки (4 часа).

Лекция № 3 (2 часа).

Процесс спортивной подготовки строится на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Принципы – наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт. Особое содержание принципов в процессе спортивной подготовки: направленность на максимально возможные достижения; углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и

максимальное увеличение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Семинарское занятие № 6 (2 часа).

Вопросы:

1. Особое содержание принципов в процессе спортивной подготовки спортсменов.
2. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
3. Единство общей и специальной подготовки;
4. Непрерывность тренировочного процесса;
5. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
6. Цикличность тренировочного процесса;
7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Контрольная работа № 3.

Вопросы:

1. Понятие «принцип».
2. Особое содержание принципов спортивной подготовки спортсменов.

Тема 6. Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов (6 часов).

Лекция № 4 (2 часа).

Структура подготовленности спортсмена: технический, физический, тактический и психический элементы. Физическая подготовленность как показатель возможности функциональных систем организма, отражение необходимого уровня развития физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта. Тактическая подготовленность спортсмена как показатель степени владения средствами спортивной тактики. Тактический план. Психическая подготовленность. Две взаимосвязанные стороны: волевая и специальная психическая подготовленность спортсмена. Понятие «спортивно-техническая подготовка», общая, специальная спортивно-

техническая подготовка. Понятие «техника». Базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности. Форма движения как внешняя характеристика

Задание для самостоятельной работы № 5 (4 часа).

1. Разработать схему видов подготовки в избранном виде спорта. спортивной техники. Содержание спортивной техники или внутренняя картина движения.

Семинарское занятие № 7 (2 часа).

Вопросы:

1. Перечислить виды подготовки спортсмена.
2. Техническая подготовленность как степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Ее связь с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности.
3. Физическая подготовленность как показатель возможности функциональных систем организма, отражение необходимого уровня развития физических качеств, от которых

- зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.
4. Тактическая подготовленность спортсмена как показатель степени владения средствами спортивной тактики.
 5. Содержание тактического плана.
 6. Психическая подготовленность: волевая и специальная психическая подготовленность спортсмена.

Тема 7. Основы дозирования физической нагрузки в спорте (4 часа).

Лекция № 5 (2 часа).

Нагрузка в спорте как воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Для чего, с какой целью выполняется нагрузка. Тренировочный эффект физической нагрузки. На что воздействует нагрузка, ее направленность, величина нагрузки. Параметры величины нагрузки: интенсивность и объем. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Классификация интенсивности нагрузок по М. Я. Набатниковой. Классификация интенсивности нагрузок по В. С. Фарфелю. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».

Семинарское занятие № 8 (2 часа).

Вопросы:

1. Определение понятия «нагрузка» в спортивной тренировке.
2. Для чего, с какой целью выполняется нагрузка.
3. Тренировочный эффект физической нагрузки.
4. На что воздействует нагрузка, ее направленность, величина нагрузки.
5. Параметры величины нагрузки: интенсивность
6. Параметры величины нагрузки: объем.
7. Характеристика тренировочных нагрузок.
8. Характеристика соревновательных нагрузок.
9. Классификация интенсивности нагрузок по М. Я. Набатниковой.
10. Классификация интенсивности нагрузок по В. С. Фарфелю.
11. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
12. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».

Контрольная работа № 5.

Вопросы:

1. Определение понятия «нагрузка» в спортивной тренировке.
2. Виды нагрузки.
3. Определение понятий «объем» и «интенсивность» нагрузки.
4. Классификация интенсивности нагрузок по В. С. Фарфелю.
5. Классификация объемов нагрузки.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 8. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура (6 часов).

Задание для самостоятельной работы № 4 (4 часа).

Подготовиться к семинарскому занятию по вопросам:

1. Микроструктура, мезоструктура, макроструктура тренировочного процесса.
2. Многолетний процесс спортивной подготовки как последовательно чередующиеся стадии изменения возрастных и квалификационных показателей спортсмена.
3. Методические положения в основе многолетнего процесса тренировки.
4. Учет сенситивных периодов развития физических качеств спортсмена в определении направленности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.
5. Четыре этапа многолетней подготовки спортсменов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования.

Семинарское занятие № 9 (2 часа).

По вопросам самостоятельной подготовки.

Тема 9. Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла (4 часа).

Лекция № 6 (2 часа).

Малый цикл тренировки – микроцикл. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные, ординарные.

Средний тренировочный цикл – мезоцикл. Внешние признаки мезоцикла. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Большой тренировочный цикл – макроцикл. Построение тренировки в многолетних макроциклах. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период: задачи, структура, содержание. Соревновательный период: задачи, структура, содержание, продолжительность. Переходный период: задачи, продолжительность, содержание.

Семинарское занятие № 10 (2 часа).

Вопросы:

1. Малый цикл тренировки – микроцикл. Внешние признаки микроцикла.
2. Типы микроциклов.
3. Средний тренировочный цикл – мезоцикл. Внешние признаки мезоцикла.
4. Типы мезоциклов.
5. Большой тренировочный цикл – макроцикл.
6. Построение тренировки в многолетних макроциклах.
7. Построение тренировки в годичных циклах.
8. Подготовительный период: задачи, структура, содержание.
9. Соревновательный период: задачи, структура, содержание, продолжительность.
10. Переходный период: задачи, продолжительность, содержание.

Учебное задание

1. Разработать структуру ординарного общеподготовительного микроцикла тренировочного процесса в избранном виде спорта.

Контрольная работа № 5.

Вопросы:

1. Определение понятий «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл».
2. Типы микроциклов, мезоциклов.
3. Периоды и этапы макроцикла.

Тема 10. Структура и содержание отдельного тренировочного занятия (8 часов).**Лекция № 7 (2 часа).**

Тренировочное занятие – основная форма подготовки спортсмена. Педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий. Структура тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части тренировки.

Характеристика, содержание, физиологическое обоснование подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Задание для самостоятельной работы № 10 (4 часа).

1. Разработать содержание образовательной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.
2. Разработать содержание развивающей части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

Семинарское занятие № 11 (2 часа).**Вопросы:**

1. Характеристика основных и дополнительных занятий.
2. Задачи занятий избирательной направленности.
3. Задачи занятий комплексной направленности.
4. Характеристика различных типов занятий: учебных, тренировочных, учебно-тренировочных, восстановительных, контрольных.
5. Характеристика подготовительной части тренировочного занятия.
6. Характеристика основной части тренировочного занятия.
7. Характеристика заключительной части тренировочного занятия.
- 8.

РАЗДЕЛ IV. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ**Тема 11. Общие положения технологии планирования в спорте. Перспективное, текущее, оперативное планирование (2 часа).****Семинарское занятие № 12 (2 часа).****Вопросы:**

1. Технология планирования как процесс, определяющий стратегию, тактику и технику организации спортивной подготовки.
 2. Предмет планирования тренировочно-соревновательного процесса, его цели и задачи, содержание, формы и результаты. Формы планирования.
 3. Документы перспективного планирования - Учебный план, учебная программа, их характеристика.
- Документ перспективного планирования – многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов.

Учебное задание:

1. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Тема 12. Общие положения комплексного контроля в спорте (8 часов).**Лекция № 8 (2 часа).**

Комплексный контроль, как средство определения эффективности тренировочного процесса, измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Цель, объект, виды контроля, требования к показателям, используемым в контроле. Три группы показателей контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена, за факторами внешней среды. Контроль технической, тактической, психической подготовленности спортсменов.

Задание для самостоятельной работы № 6 (4 часа).

1. Разработать содержание комплексного контроля в избранном виде спорта в годичном цикле тренировки.

Семинарское занятие № 13 (2 часа).**Вопросы:**

1. Определение понятия «комплексный контроль», три группы его показателей.
2. Характеристика первой группы тестов контроля (в покое).
3. Характеристика второй группы тестов контроля (стандартные).
4. Характеристика третьей группы тестов контроля (на максимальные возможности).
5. Контроль за соревновательными и тренировочными нагрузками.
6. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена,
7. Контроль за факторами внешней среды.
8. Контроль за технической подготовленностью спортсменов.
9. Контроль за тактической подготовленностью спортсменов.
10. Контроль за психической подготовленностью спортсменов.

Тема 13. Учет в процессе спортивной тренировки (2 часа).**Семинарское занятие № 14 (2 часа).****Вопросы:**

1. Учет – одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки.
2. Виды учета: этапный (предварительный, итоговый),
3. Виды учета – текущий.
4. Виды учета - оперативный.
5. Документы учета: журнал учета занятий.
6. Документы учета - дневник тренировок спортсмена.

Учебное задание:

1. Знакомство со структурой журнала учета занятий. Заполнение журнала учета занятий в избранном виде спорта.

Контрольная работа № 6.

Вопросы:

1. Определение понятия «комплексный контроль».
2. Три группы тестов, используемых в ходе комплексного контроля.
3. Контроль технической подготовленности спортсмена: объем техники, разносторонность, эффективность.
4. Определение понятия «учет».
5. Виды учета.
6. Структура журнала учета занятий.
7. Структура дневника тренировок спортсмена.

РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 14. Этапы спортивного отбора в многолетнем процессе подготовки спортсменов (2 часа).

Задание для самостоятельной работы № 16 (4 часа).

1. Разработать комплекс контрольных испытаний (тестов), для применения в избранном виде спорта на начальном (первом) этапе отбора.

Семинарское занятие № 15 (2 часа).

Вопросы:

1. Спортивный отбор – одно из важнейших условий эффективного определения высокой степени предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.
2. Спортивный отбор как многоступенчатый процесс комплексной оценки личности спортсмена
3. Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта.
4. Способности, как совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.
5. Характеристика первого этапа спортивного отбора.
6. Характеристика второго этапа спортивного отбора.
7. Характеристика третьего этапа спортивного отбора.
8. Характеристика четвертого этапа спортивного отбора.

Контрольная работа № 7.

Вопросы:

1. Характеристика и содержание четырех этапов спортивного отбора.

Тема 15. Моделирование и прогнозирование в спорте. (6 часов).

Задание для самостоятельной работы № 17 (4 часа).

1. Понятие «модель», использование понятия в спортивной деятельности.

2. Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях
3. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные.
4. Модели соревновательной деятельности.
5. Прогнозирование в спорте как выявление вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс достижения заданного эффекта.

Семинарское занятие № 16 (2 часа).

Вопросы:

1. Моделирование как разработка и использование моделей в процессе построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях
2. Уровни моделей, используемых в практике спорта: обобщенные, групповые, индивидуальные.
3. Модели соревновательной деятельности.
4. Краткосрочное прогнозирование
5. Долгосрочное прогнозирование.

5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Освоение дисциплины «Основы спортивной подготовки» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме смысла ключевых проблем темы с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
 2. *Диалоговая модель рассмотрения проблем спортивной тренировки.* В процессе обсуждения основополагающих проблем спортивной тренировки используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
 3. *Проблемная дискуссия.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая неоднозначность оценок и полемику.
 4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
 5. *Компаративистский анализ.* Сравнительное изучение мировоззренческих установок и интеллектуальных поисков в различных взглядах на вопросы спортивной тренировки.
- Учебным планом предусмотрено 14 час. (7 практических занятий) в интерактивной форме:

№ п/п	Темы занятий	Вид учебной работы	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
1.	Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические	Семинарское занятие	2	Дискуссия

	предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.			
1,2,3	Возникновение и состояние современного спорта. Спорт в современном обществе, классификация видов спорта, исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсменов.	Семинарское занятие	2	Круглый стол
	Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.			
4.	Спортивные достижения, критерии их оценки и тенденции развития.			
5.	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.		2	Мозговой штурм
6.	Виды подготовки спортсменов: спортивно-техническая, тактическая, физическая, психическая. Спортивно-техническая подготовка спортсменов		2	Дискуссия
7.	Структура малых, средних и большого тренировочных циклов – микроциклов, мезоциклов и макроцикла.		2	Мастер-класс
8.	Общие положения комплексного контроля в спорте.		2	Круглый стол
9.	Моделирование и прогнозирование в спорте.		2	Дискуссия

**Примерная проблематика
курсовых работ по дисциплине
«Основы спортивной тренировки»
(4 курс – очная/заочная форма обучения)**

1. Теория спортивных соревнований.
2. Соревновательная деятельность и ее структура.
3. Генезис спорта и его социальные функции.
4. Тенденции динамики спортивных достижений.
5. Соревновательная деятельность и ее структура.
6. Особенности соревновательной деятельности. Система соревнований.

7. Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов.
8. Эволюция техники и методов тренировки в избранном виде спорта.
9. Состояние и пути дальнейшего развития отдельных видов спорта в Сахалинской области.
10. Причины отставания сахалинских спортсменов в некоторых видах спорта, их анализ и пути его преодоления.
11. Опыт эффективного построения круглогодичной тренировки (многолетней) сильнейших советских (зарубежных) спортсменов.
12. Опыт подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
13. Перспективное планирование тренировки юных спортсменов.
14. Управление тренировкой (бегуна, прыгуна, метателя, лыжника) для достижения конкретного спортивного результата.
15. Тренировочные циклы на отдельных этапах круглогодичной (многолетней) тренировки (бегуна, прыгуна, метателя, лыжника) и их научно-теоретически-практическое обоснование.
16. Принципы дозирования тренировочных нагрузок (в различные периоды тренировки) при подготовке спортсменов.
17. Методы подготовки (технической, физической, тактической и др.) в тренировке (бегунов, прыгунов, метателей, ходоков) и их научно-теоретически-практическое обоснование.
18. Средства и методы развития быстроты (силы, выносливости, ловкости, гибкости) при подготовке (бегунов, борцов, единоборцев) и их обоснование.
19. Развитие скоростно-силовых качеств, методика применения в тренировке спортсменов.
20. Специальные упражнения и методика их применения в тренировке спортсменов (бегунов, борцов).
21. Применение отягощений (облегчений) в тренировке спортсменов (борцов, бегунов) и обоснование их эффективности.
22. Методы объективной регистрации параметров гимнастических упражнений (научно-теоретическое обоснование, возможности и опыт использования данных контроля).
23. Методы регистрации и объективного учета тренировочных нагрузок различной направленности в тренировке спортсменов.
24. Основание эффективности контрольных упражнений и их роль и значение в тренировке спортсмена (бегуна, гимнаста).
25. Совершенствование процесса технической подготовки спортсменов с использованием специальных методических приемов.
26. Совершенствование спортивных движений с использованием новых средств и методов.
27. Методика психорегулирующих воздействий, способствовавших повышению эффективности освоения спортивной техники.

**Примерная проблематика
выпускных квалификационных работ по дисциплине
«Основы спортивной тренировки»
(4 курс – очная/заочная форма обучения)**

1. Проблема тренировки

2. Методика специальной подготовки (или тренировки) в одном из классических видов легкой атлетики, лыжных гонок и т.д.. Например: «Методика специальной подготовки в беге на средние дистанции» (Из опыта работы группы средневигов ДЮСШ г. Ю-Сахалинска),
3. «Исследования эффективности используемых средств при воспитании специальной выносливости бегунов на средние дистанции».
4. «Методика скоростно-силовой подготовки в беге на средние дистанции».
5. Использование тренажерных устройств для воспитания специальной силы (указать вид спорта). Например: «Использование тренажерных устройств и приспособлений в системе подготовки спринтера». (Из опыта работы).
5. Методика использования средств реабилитации и восстановления в системе подготовки (указать вид или группу видов легкой атлетики).
6. Исследование эффективности различных вариантов восстановительного массажа (на примере одного из видов спорта).
7. Исследование влияния утомления на технику выполнения спортивного упражнения и обоснование интервалов отдыха между повторными тренировочными нагрузками (на примере одного из видов л/атлетики).
8. Педагогический контроль за динамикой специального физического развития, как средство управления спортивной тренировкой (на примере группы смежных видов легкой атлетики – спортивно-силовые виды на выносливость и т.д.).
9. Использование метода круговой тренировки в системе общих средств подготовки (указать вид спорта).
10. Особенности организации и методики занятий бегом в пожилом возрасте (из опыта работы групп «Здоровья»).
11. К вопросу скоростно-силовой подготовки в единоборствах (планирование, методика).
12. Методические особенности планирования и организации тренировки в смежных по функциональной направленности видах десятиборья.

Все выше указанные темы данного раздела могут разрабатываться как экспериментальные или как обобщение конкретного опыта работы, а так же применительно к одному из многочисленных видов спорта с учетом квалификации спортсменов.

2. Проблема обучения и совершенствования в технике различных видов спорта

1. Методика обучения и совершенствования в технике (указать один из видов спорта). Не рекомендуется: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, мало популярные способы прыжков в высоту в длину – «перешагивание», «перекат», «волна», согнув ноги, метание гранаты). Например: «Методика обучения технике прыжка с шестом» (из опыта работы).
2. Использование специальных технических средств и приспособлений при обучении технике (указать вид спорта).
3. Методы педагогического контроля за становлением спортивной техники.
4. Исследование степени адекватности специальных, подводящих и имитационных упражнений основному двигательному акту (в метаниях, прыжках, гладком и барьерном беге).
5. Практическая реализация метода программированного обучения в ... (указать вид спорта).

6. Исследование становления двигательного навыка по данным их кинематических и динамических при специально-организованном педагогическом воздействии (на примере различных видов спорта).

При разработке этого раздела необходима углубленная детализация процесса обучения не только фазам, но и деталям спортивной техники, с указанием возможных ошибок и методов их предупреждения или исправления. Обязательно описать вспомогательный инвентарь и оборудование, облегчающее процесс овладения техникой, методы педагогического контроля и коррекции. Основные упражнения и тренажерные устройства должны быть выполнены в форме иллюстрации. В принципе темы разрабатываются в плане обобщения реального положительного опыта работы.

3. Проблема детского и юношеского опыта

1. Отбор, спортивная ориентация и методика начальной подготовки (указать один из видов спорта). Например: «Методика отборной спортивной ориентации в беге на короткие дистанции в прыжках в длину» (Из опыта работы ДЮСШ г. Южно-Сахалинск или из опыта работы тренера).
2. Понятие, начало и содержание ранней спортивной специализации в легкой атлетике (на примере группы спортивно-силовых видов или видов выносливости).
3. Методика воспитания общей беговой выносливости в детском и подростковом возрасте.
4. Методика воспитания быстроты в детском и подростковом возрасте.
5. Методика специальной подготовки детей младшего (или среднего или старшего) возраста в (указать вид л/атлетики).
Например: «Методика специальной подготовки детей младшего возраста в беге на выносливость».
6. Особенности методики технической подготовки в детском и юношеском возрасте.
7. Особенности методики специальной подготовки женщин (на примере одного из видов легкой атлетики). Например: «Методика специальной подготовки женщин в беге на средние дистанции» (из опыта работы).

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тестовые задания для промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Основы спортивной тренировки»

Вариант теста № 1

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Спорт в узком смысле слова – это

- а) занятия физическими упражнениями под руководством тренера;
- б) специфический вид человеческой деятельности;

- в) собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов;
- г) собственно соревновательная деятельность, направленная на победу над соперником.

2. Конечным результатом соревновательной деятельности является:

- а) уровень технической подготовленности;
- б) победа над соперником;
- в) спортивное достижение;
- г) уровень тактической подготовленности.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Принципы спортивной тренировки – это:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, основанные на практическом опыте;
- б) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт;
- в) основное правило построения тренировочного процесса;
- г) передовой практический опыт.

4. Специальная физическая подготовка:

- а) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения во многих видах спорта;
- б) характеризуется уровнем развития всех физических способностей спортсмена;
- в) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- г) характеризуется уровнем развития технического мастерства спортсмена в избранном виде спорта.

5. Спортивно-техническая подготовка – это:

- а) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта;
- б) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта;
- в) часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на формирование «спортивной формы» спортсмена на этапе специальной подготовки;
- г) часть процесса подготовки спортсмена, которая обеспечивает определенный уровень технической подготовленности.

6. «Форма» спортивной техники – это:

- а) биомеханическая характеристика движения;
- б) письменное описание техники движения;
- в) внешняя характеристика техники;
- г) физиологическая характеристика движения.

7. «Содержание» спортивной техники – это:

- а) показатели ЧСС во время выполнения движения;
- б) волевые усилия, которые демонстрирует спортсмен;
- в) внутренняя характеристика техники;
- г) деятельность ЦНС во время движения.

8. Психологическую подготовку принято делить на:

- а) групповую и индивидуальную;
- б) общую и соревновательную;

в) общую и индивидуальную;

г) общую и специальную.

9. Нагрузка – это:

а) воздействие физических упражнений, вызывающее утомление организма;

б) количество выполненных на тренировочном занятии физических упражнений;

в) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем;

г) степень напряжения организма при выполнении физических упражнений.

10. Объем нагрузки – это:

а) качество выполнения упражнения;

б) качественная характеристика нагрузки;

в) количественная характеристика нагрузки;

г) то, в чем измеряется степень утомления спортсмена.

11. Интенсивность нагрузки определяет:

а) общее количество выполненной нагрузки;

б) направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена;

в) степень нервно-мышечного напряжения в ответ на нагрузку;

г) величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на психическую сферу спортсмена;

д) степень психического напряжения.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

а) втягивающий, базовый, восстановительный;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) тренировочный и соревновательный;

г) осенний, зимний, весенний, летний.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);

б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);

в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);

г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. 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.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;

б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки;

в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности

- тренировки;
г) увеличение объема нагрузок тренировки.

16. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена:

- а) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- б) основная задача этапа углубленной специализации в избранном виде спорта;
- в) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- г) основная задача этапа сохранения высоких достижений в избранном виде спорта.

17. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную;
- б) подводящую, основную, переходную;
- в) подготовительную, основную, заключительную;
- г) подводящую, основную, заключительную.

18. Общая продолжительность разминки составляет :

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

19. Микроцикл – это:

- а) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий;
- б) малый цикл тренировки, чаще всего с трехдневной продолжительностью;
- в) малый цикл тренировки, чаще всего с продолжительностью в месяц;
- г) средний цикл тренировки.

20. Восстановительные микроциклы:

- а) используются только после соревнований;
- б) используются только в переходном периоде;
- в) завершают серию напряженных микроциклов;
- г) завершают каждый период тренировочного макроцикла.

21. Втягивающий мезоцикл характеризуется:

- а) повышением интенсивности тренировочных нагрузок;
- б) повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности;
- в) повышением и объема тренировочных нагрузок и интенсивности;
- г) небольшими тренировочными нагрузками.

22. Первые дни пребывания в горах получили название:

- а) острой акклиматизации;
- б) вработывания;
- в) снижение работоспособности;
- г) стрессовой ситуации.

23. Основная цель тренировки в соревновательном периоде:

- а) участие в большом количестве соревнований;
- б) предупреждение перетренированности спортсмена;
- в) достижение наивысшего спортивного результата;
- г) сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Первая стадия многолетнего процесса спортивной подготовки носит название:

- а) основной подготовки;
- б) втягивающей подготовки;
- в) максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- г) базовой подготовки.

25. В структуре одного микроцикла обязательно сочетание двух фаз:

- а) развивающей и поддерживающей;
- б) тренирующей и поддерживающей;
- в) кумулятивной и восстановительной;
- г) соревновательной и восстановительной.

26. Подготовительный период подразделяется на два крупных этапа:

- а) общеподготовительный и соревновательный;
- б) общеподготовительный и специально подготовительный;
- в) базовый и соревновательный;
- г) втягивающий и базовый.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена – это:

- а) тесты;
- б) контроль;
- в) комплексный контроль;
- г) учет процесса тренировки.

28. Различают четыре основные формы контроля:

- а) годичный, этапный, текущий и оперативный;
- б) годичный, текущий, промежуточный и оперативный;
- в) предварительный, этапный, текущий и оперативный;
- г) годичный, заключительный, текущий и оперативный;

29. Одно из основных условий эффективного планирования спортивной тренировки, дающее возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий – это:

- а) планирование;
- б) контроль;
- в) учет;
- г) обследование.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности – это:

- а) тестирование;
- б) спортивный отбор;
- в) обследование;
- г) контроль.

31. Спортивный отбор в многолетнем процессе спортивной подготовки осуществляется:

- а) в пять этапов;

- б) в два этапа;
- в) в три этапа;
- г) в четыре этапа.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Разрабатываются для отдельных спортсменов и опираются на данные длительного исследования:

- а) индивидуальные модели;
- б) групповые модели;
- в) классические модели;
- г) соревновательные модели.

34. Характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определенного пола, возраста и квалификации, занимающихся тем или иным видом спорта отражают:

- а) квалификационные модели;
- б) индивидуальные модели;
- в) обобщенные модели;
- г) командные модели.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

35. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

- а) наблюдение;
- б) моделирование;
- в) прогнозирование;
- г) тестирование.

Вариант теста № 2

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. В широком понимании спорт включает в себя:

- а) особый вид человеческой деятельности, направленный на укрепление здоровья;
- б) собственно соревновательная деятельность, направленная на победу над соперником;
- в) активные занятия физической культурой;
- г) собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.

2. Спортивное достижение – это:

- а) показатель уровня развития технической подготовленности спортсмена;
- б) показатель проявления волевых качеств спортсмена;
- в) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;

г) показатель спортивного мастерства спортсмена, выраженный в победе над соперником.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Общая и специальная подготовка:

- а) не должны быть представлены во всех периодах тренировочного процесса;
- б) должны быть представлены во всех периодах тренировочного процесса;
- в) должны быть представлены в подготовительном периоде;
- г) должны быть представлены в соревновательном периоде.

4. В процессе многолетней тренировки спортсмена соотношение средств ОФП и СФП может выглядеть таким образом:

- а) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств ОФП и соответственно уменьшается объем средств СФП;
- б) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес исключительно технической подготовки;
- в) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств ОФП;
- г) с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

5. В технической подготовке различают:

- а) общую и специально-подготовительную подготовку;
- б) обще-подготовительную и специально-подготовительную подготовку;
- в) техническую и технико-тактическую подготовку;
- г) общую и специальную подготовку.

6. Различают три основных вида движений спортсмена:

- а) поступательное, вращательное, сложное;
- б) поступательное, вращательное, угловое;
- в) прямолинейное, угловое, вращательное;
- г) прямолинейное, угловое, вращательное.

7. Правильное выполнение упражнения на протяжении 5-6 занятий свидетельствует о приобретении:

- а) навыка;
- б) умения;
- в) «спортивной формы»;
- г) технического мастерства.

8. Специальная психологическая подготовка направлена на:

- а) формирование у спортсмена психологической устойчивости к сбивающим факторам;
- б) формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретных соревнованиях;
- в) формирование у спортсмена волевых качеств;
- г) формирование у спортсмена психологической устойчивости.

9. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- а) развивающие, поддерживающие, восстановительные;
- б) развивающие, соревновательные, поддерживающие;
- в) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- г) тренировочные, развивающие, поддерживающие;
- д) соревновательные, развивающие, поддерживающие.

10. Для повышения алактатных анаэробных возможностей организма наиболее приемлемыми являются:

- а) кратковременные нагрузки (5-10сек) с предельной интенсивностью;
- б) кратковременные нагрузки (5-10сек) с непредельной интенсивностью;
- в) продолжительные нагрузки (1,5-2часа) с умеренной интенсивностью;
- г) нагрузки средней продолжительности (40-60мин.) с умеренной интенсивностью;
- д) нагрузки с определенным интервалом отдыха.

11. Интенсивность нагрузки – это:

- а) величина работы, выполненная в единицу времени;
- б) величина работы, выполненная на одном тренировочном занятии;
- в) величина работы, выполненная в периоде учебно-тренировочного процесса;
- г) величина работы, выполненная группой спортсменов;

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

13. На этапе предварительной подготовки:

- а) рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- б) рекомендуется проводить занятия, не способствующие формированию специальных технических навыков у начинающего спортсмена;
- в) не рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- г) рекомендуется проводить занятия, не способствующие развитию физических качеств начинающего спортсмена.

14. 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:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

15. Большие циклы тренировки на этапе начальной специализации в избранном виде спорта характеризуются:

- а) расширенным общеподготовительным периодом;
- б) расширенным переходным периодом;
- в) расширенным подготовительным периодом;
- г) расширенным соревновательным периодом.

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

- а) этапу углубленной спортивной специализации;
- б) этапу высших спортивных достижений;
- в) этапу сохранения достижений;
- г) этапу начальной спортивной специализации.

17. Разминка – это:

- а) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовиться к развитию физических качеств;
- б) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовить организм к предстоящей деятельности;
- в) комплекс обще-подготовительных упражнений;
- г) комплекс специально-подготовительных упражнений, для выполнения технически сложных соревновательных упражнений.

18. Общая продолжительность основной части тренировочного занятия составляет :

- а) не менее 40-60 минут;
- б) не менее 100 минут;
- в) не менее 80-90 минут;
- г) не менее 25- 30 минут.

19. Мезоцикл – это:

- а) средний цикл тренировки, продолжительностью от двух до шести недель, включающий законченный ряд микроциклов;
- б) малый цикл тренировки, чаще всего с трехдневной продолжительностью;
- в) средний цикл тренировки, продолжительностью от шести до восьми недель, включающий законченный ряд микроциклов;
- г) малый цикл тренировки.

20. Для интенсивных (ударных) микроциклов характерно:

- а) высокий объем нагрузки при низкой интенсивности работы;
- б) высокий объем нагрузок;
- в) высокая интенсивность работы при невысоком объеме нагрузок;
- г) высокая интенсивность работы при возрастающем объеме нагрузок.

21. Основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов проводится:

- а) в контрольно-подготовительных мезоциклах;
- б) в базовых мезоциклах;
- в) во втягивающих мезоциклах;
- г) в предсоревновательных мезоциклах.

22. Фаза острой акклиматизации в горах длится:

- а) 7-10 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 3-4 дня;
- б) 10-15 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 2 дня;
- в) 10-20 дней, у высококвалифицированных спортсменов – 2-4 дня;
- г) 2-4 дня, у высококвалифицированных спортсменов – 1-2 дня;

23. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть:

- а) ниже, чем в подготовительном периоде;
- б) ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- в) не ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- г) низким.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Структура отдельного тренировочного занятия, структура отдельного тренировочного дня и микроцикла – это:

- а) макроструктура;
- б) микроструктура;
- в) мезоструктура;

- г) план тренировки;
- д) этапный план.

25. Ударный микроцикл характеризуется:

- а) одновременным повышением как объема, так и интенсивности нагрузки, что создает мощный тренировочный эффект;
- б) максимальным повышением интенсивности нагрузки, что создает мощный тренировочный эффект;
- в) максимальным повышением объема, что создает мощный тренировочный эффект;
- г) максимальным повышением количества тренировочных занятий в неделю;
- д) максимальным повышением соревнований в неделю.

26. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) тренировочный и соревновательный;
- б) втягивающий, базовый, восстановительный;
- в) подготовительный, соревновательный, переходный;
- г) общеподготовительный, базовый и соревновательный;
- д) базовый, соревновательный и переходный.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Комплексный контроль:

- а) охватывает процесс технической подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;
- б) охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;
- в) охватывает процесс физической подготовки и позволяет целенаправленно управлять им;
- г) позволяет оценить тренировочные и соревновательные нагрузки.

28. Текущий контроль позволяет оценить:

- а) повседневные изменения в физическом состоянии спортсмена;
- б) повседневные изменения в психическом состоянии спортсмена;
- в) повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности;
- г) повседневные изменения в техническом состоянии спортсмена.

29. Поэтапный учет чаще всего проводится:

- а) в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла;
- б) в начале и конце подготовительного этапа тренировки;
- в) в начале и конце года;
- г) в соревновательном периоде.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это:

- а) тестирование;
- б) спортивный отбор;
- в) спортивная ориентация;
- г) контроль.

31. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии:

- а) с желанием родителей;
- б) с уровнем физической подготовленности для данного вида спорта;

в) с желанием ребенка;

г) с возрастом, определенным для данного вида спорта;

32. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

а) наблюдение;

б) моделирование;

в) прогнозирование;

г) тестирование.

33. На основе изучения конкретной совокупности спортсменов, отличающихся специфическими признаками в рамках того или иного вида спорта строятся:

а) классические модели;

б) обобщенные модели;

в) индивидуальные модели;

г) групповые модели.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

а) предвидение;

б) тестирование;

в) прогнозирование;

г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

а) моделирование;

б) прогнозирование;

в) экстраполяция;

г) обобщение.

Вариант теста № 3

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Конечной и специфической целью спорта является:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) наивысший спортивный результат;

в) выявление победителя;

г) гармоническое развитие человека.

2. Спортивное движение – это:

а) социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений;

б) социальное течение, объединяющее людей с одними интересами;

в) социальное течение, спортивная практика в физическом воспитании школьников;

г) объединение спортсменов для решения практических задач тренировочного процесса.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Примерное соотношение общей и специальной физической подготовки в подготовительном периоде тренировочного процесса начинающих спортсменов составляет:

а) 100 % общая, 0 % - специальная;

- б) 50 % общая, 50 % - специальная;
- в) 80 % общая, 20 % - специальная;
- г) 40 % общая, 60 % - специальная.

4. Развитие всех физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости:

- а) одна из задач общей физической подготовки;
- б) одна из задач специальной физической подготовки;
- в) одна из задач общей технической подготовки;
- г) одна из задач общей тактической подготовки.

5. Специальная техническая подготовка направлена на:

- а) подготовку спортсмена к конкретному соревнованию;
- б) достижение технико-тактического мастерства в избранном виде спорта;
- в) достижение технического мастерства в избранном виде спорта;
- г) достижение наивысшего спортивного результата.

6. Частота (темп) движений – это:

- а) ускорение спортсмена;
- б) количество движений в единицу времени;
- в) количество движений в соревновательном упражнении;
- г) скорость, с какой спортсмен преодолевает дистанцию.

7. Умение – это:

- а) неустойчивый навык;
- б) способность выполнять двигательные действия без технических ошибок;
- в) способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, при значительной концентрации внимания занимающегося построить заданную схему движений;
- г) способность выполнять двигательные действия только под руководством тренера.

8. Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются:

- а) спецификой вида спорта;
- б) задачами соревнований;
- в) возможностями тренировочного процесса;
- г) типологией спортсмена.

9. Первая зона тренировочных нагрузок в современной классификации нагрузок носит название:

- а) аэробно-алактатная;
- б) аэробная развивающая;
- в) аэробная восстановительная;
- г) аэробная-поддерживающая.

10. Максимальные показатели объема нагрузки достигаются:

- а) в переходном периоде учебно-тренировочного процесса;
- б) в соревновательном периоде учебно-тренировочного процесса;
- в) в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса;
- г) в основном периоде учебно-тренировочного процесса.

11. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют:

- а) от 2/3 до 100% общего объема мышц;
- б) 1/3 общего объема мышц;
- в) до 1/3 общего объема мышц;
- г) 2/3 общего объема мышц.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. 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.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

- а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);
- б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

- а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;
- б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки;
- в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности тренировки;
- г) увеличение объема нагрузок тренировки.

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

- а) этапу углубленной спортивной специализации;
- б) этапу высших спортивных достижений;
- в) этапу сохранения достижений;
- г) этапу начальной спортивной специализации.

17. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную
- б) подводящую, основную, переходную
- в) подготовительную, основную, заключительную
- г) подводящую, основную, заключительную

18. Общая продолжительность заключительной части тренировочного занятия составляет :

- а) не менее 20 минут;
- б) не менее 30 минут;
- в) не менее 10 минут;
- г) не менее 5 минут.

19. Макроцикл – это:

- а) большой тренировочный цикл типа полугодового, включающий законченный ряд этапов;
- б) большой тренировочный цикл типа годового, включающий законченный ряд мезоциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий законченный ряд этапов;
- г) большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, включающий

законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

20. «Суммирование» эффекта нескольких занятий состоит в том:

- а) чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки, вызывая тем самым существенные приспособительные перестройки;
- б) чтобы определить величину нескольких тренировочных занятий;
- в) чтобы предъявить организму особо интенсивные нагрузки, вызывая тем самым существенное утомление;
- г) чтобы предъявить организму особо объемные нагрузки в подготовительном периоде тренировочного процесса

21. Восстановительные мезоциклы подразделяются на:

- а) втягивающие и послесоревновательные;
- б) соревновательные и восстановительные;
- в) восстановительные и восстановительно-поддерживающие;
- г) предсоревновательные и соревновательные.

22 Вторая фаза пребывания в среднегорье характеризуется:

- а) некоторым снижением физиологических сдвигов;
- б) повышением физиологических сдвигов;
- в) высокой степенью проявления адаптационных механизмов;
- г) снижением работоспособности.

23. Главной задачей переходного периода является:

- а) активный отдых;
- б) предупреждение перетренированности спортсмена;
- в) активный отдых и сохранение определенного уровня спортивной работоспособности;
- г) прекращение тренировочного процесса.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через:

- а) 10-12 лет специализированной подготовки;
- б) 7-10 лет специализированной подготовки;
- в) 3 - 4 года специализированной подготовки;
- г) 4-6 лет специализированной подготовки.

25. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, носит название:

- а) недельный тренировочный процесс;
- б) мезоцикл;
- в) макроцикл;
- г) микроцикл;

26. Мезоцикл – это:

- а) двухнедельный тренировочный цикл;
- б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
- в) средний тренировочный цикл, продолжительностью 8 - 10 недель;
- г) тренировочный цикл продолжительностью месяц;
- д) средний тренировочный цикл, продолжительностью 10-12 недель.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Основным методом контроля над физической подготовленностью является:

- а) метод наблюдений;
- б) метод контрольных упражнений;
- в) метод контрольных срезов;
- г) метод сравнения.

28. Оперативный контроль предназначен для:

- а) срочной оценки поведения спортсмена;
- б) срочной оценки готовности спортсмена к соревнованию;
- в) срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений, тренировочного занятия;
- г) срочной оценки психического состояния спортсмена, его готовности к участию в соревнованиях.

29. Текущий учет осуществляется:

- а) после проведения тренировочного занятия;
- б) в годичном цикле подготовки;
- в) в процессе одного тренировочного занятия;
- г) в процессе учебно-тренировочных занятий.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение – это:

- а) одаренность;
- б) способности;
- в) задатки;
- г) предрасположенность.

31. Одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп выявляются:

- а) на четвертом этапе отбора.
- б) на третьем этапе отбора.
- в) на первом этапе отбора.
- г) на втором этапе отбора.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Разрабатываются для отдельных спортсменов и опираются на данные длительного исследования:

- а) индивидуальные модели;
- б) групповые модели;
- в) классические модели;
- г) соревновательные модели.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;

- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

Вариант теста № 4

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. Спорт без соревнований:

- а) существовать не может;
- б) существовать может;
- в) не отвечает требованиям спортивной деятельности;
- г) нецелесообразен.

2. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется:

- а) в соревнованиях и в подготовке к ним;
- б) в соревнованиях;
- в) в тренировочном процессе;
- г) в физическом воспитании.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Основные тренировочные занятия должны проводиться на фоне:

- а) недовосстановленной работоспособности спортсмена;
- б) восстановленной работоспособности спортсмена;
- в) повышенной работоспособности спортсмена.;
- г) восстановленной или повышенной работоспособности спортсмена.

4. Физическая подготовленность — это:

- а) уровень развития выносливости;
- б) показатель работоспособности организма спортсмена;
- в) возможности функциональных систем организма;
- г) готовность спортсмена к участию в соревнованиях.

5. Спортивная техника – это:

- а) наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений с целью достижения наилучшего спортивного мастерства;
- б) технически правильное выполнение двигательного действия;
- в) способ выполнения двигательного действия;
- г) наиболее правильный способ выполнения двигательного действия упражнений с целью достижения наилучшего спортивного мастерства.

6. Ритм движений – это:

- а) музыкальная характеристика структуры движения;
- б) соотношение времени, затраченного на фазу опоры и полета в движении;
- в) соотношение длительностей разных частей движений, выполняемых в определенном порядке;
- г) соотношение длительностей разных частей движений, в беге.

7. Навык – это:

- а) выполнение движения, при котором управление движением происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью, прочностью, подвижностью и вариативностью;
- б) выполнение движения, при котором управление движением происходит под руководством тренера, а действия отличаются высокой надежностью, прочностью, подвижностью и вариативностью;
- в) заученное умение;
- г) высокая техническая подготовленность спортсмена.

8. Гетерорегуляция предполагает:

- а) воздействие на спортсмена соперником;
- б) воздействие тренера, психолога, врача, массажиста;
- в) воздействие родителей;
- г) воздействие руководителя команды.

9. Продолжительность работы в 5-ой анаэробно-алактатной зоне не превышает:

- а) 25-40 сек.
- б) 15-20 сек.
- в) 20-30 сек.
- г) 5-10 сек.
- д) 40 сек.

10. Нагрузки большого объема требуют восстановления продолжительностью:

- а) более 36 часов;
- б) более 24 часов;
- в) менее 24 часов;
- г) менее 12 часов;
- д) от 12 до 24 часов.

11. Интервалы отдыха, гарантирующие к моменту очередного повторения практически полное восстановление – это:

- а) активные;
- б) неполные (напряженные);
- в) полные (ординарные);
- г) нормированные.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

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

- а) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- в) оперативные, текущие, этапные циклы;
- г) подготовительные, основные, соревновательные

12. На этапе предварительной подготовки:

- а) рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- б) рекомендуется проводить занятия, не способствующие формированию специальных технических навыков у начинающего спортсмена;
- в) не рекомендуется проводить занятия с большими физическими и психическими нагрузками, занятия, отличающиеся монотонностью и однообразием;
- г) рекомендуется проводить занятия, не способствующие развитию физических качеств начинающего спортсмена.

13. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

14. Большие циклы тренировки на этапе начальной специализации в избранном виде спорта характеризуются:

- а) расширенным специально подготовительным периодом;
- б) расширенным переходным периодом;
- в) расширенным подготовительным периодом;
- г) расширенным соревновательным периодом.

15. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена:

- а) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- б) основная задача этапа углубленной специализации в избранном виде спорта;
- в) основная задача этапа начальной специализации в избранном виде спорта;
- г) основная задача этапа сохранения высоких достижений в избранном виде спорта.

16. В структуре отдельного тренировочного занятия выделяют три части:

- а) подготовительную, основную, переходную;
- б) подводящую, основную, переходную;
- в) подготовительную, основную, заключительную;
- г) подводящую, основную, заключительную.

17. Общая продолжительность разминки составляет:

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

18. Отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз:

- а) стимулирующей и накопительной;
- б) кумуляционной и реабилитационной;
- в) подготовительной и основной;
- г) стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной.

19. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы:

- а) подводят организм спортсмена к условиям предстоящих состязаний;
- б) моделируют психологическое состояние спортсмена в предстоящих состязаниях;
- в) моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний;
- г) моделируют нагрузку предстоящих состязаний.

20. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы в основном характерны для:

- а) специально-подготовительного этапа;
- б) подготовительного периода;
- в) переходного периода;
- г) соревновательного периода.

21. Условия среднегорья и высокогорья предполагают тренировку на высоте:

- а) 400-900 м. над уровнем моря;
- б) 1400-2900 м. над уровнем моря;
- в) 1000-1400 м. над уровнем моря;
- г) 2900-4000 м. над уровнем моря;

22. В переходном периоде:

- а) тренировочные нагрузки прекращаются;
- б) уменьшается лишь общий объем тренировочной нагрузки;
- в) уменьшается лишь интенсивность тренировочной нагрузки;
- г) уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

23. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть:

- а) ниже, чем в подготовительном периоде;
- б) ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- в) не ниже, чем на специально-подготовительном этапе;
- г) низким.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства – задача:

- а) этапа спортивного совершенствования;
- б) этапа начальной спортивной специализации;
- в) этапа углубленной специализации;
- г) этапа основной подготовки;
- д) этапа предварительной подготовки.

25. После болезни спортсмена используются:

- а) подводящие микроциклы;
- б) восстановительные микроциклы;
- в) втягивающие микроциклы;
- г) базовые микроциклы;
- д) ударные микроциклы.

26. Постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы – задача:

- а) втягивающего мезоцикла;
- б) подводящего мезоцикла;
- в) соревновательного мезоцикла;
- г) базового мезоцикла.
- д) предсоревновательного мезоцикла

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Объем техники определяется:

- а) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях за неделю;
- б) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях за год;
- в) общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- г) количеством упражнений. Выполненных спортсменом в единицу времени.

28. При проведении оперативного обследования необходимо пользоваться тестами:

- а) которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке;
- б) которые отличаются большим объемом тренировочной нагрузки;
- в) которые отличаются большой интенсивностью тренировочной нагрузки;

г) которые отличаются доступностью выполнения.

29. Журнал посещаемости занятий относится:

- а) к документам планирования;
- б) к документам учета учебно-тренировочных занятий;
- в) к документам комплексного контроля;
- г) к документам тестирования.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Наследственно обусловленные задатки отличаются:

- а) успешностью;
- б) высоким уровнем развития;
- в) стабильностью и консервативностью;
- г) сенситивностью.

31. Насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта позволяют определить:

- а) антропометрические обследования;
- б) педагогические обследования;
- в) медико-биологические исследования;
- г) тесты.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика⁴

33. Процесс построения, изучения и использования для уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях – это:

- а) наблюдение;
- б) моделирование;
- в) прогнозирование;
- г) тестирование.

34. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;
- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

35. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

Вариант теста № 5

Раздел 1. Общая характеристика спорта

1. В качестве продукта общественного развития - спорт:

- а) составная часть физической культуры человека;
- б) составляет органическую часть культуры общества;
- в) составная часть физического развития человека;
- г) составная часть процесса физического воспитания.

2. Система подготовки спортсмена включает в себя четыре блока:

- а) систему отбора, спортивную тренировку, систему соревнований, факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса;
- б) систему отбора, систему соревнований, материально-техническое обеспечение, спортивную тренировку;
- в) систему соревнований, систему тренировки, систему психологической подготовки, систему восстановления;
- г) систему соревнований, систему тренировки, систему методического обеспечения, систему научного обеспечения.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки

3. Непрерывность тренировочного процесса означает, что:

- а) воздействие каждого последующего тренировочного занятия должно «наслаиваться» на «следы» от предыдущего;
- б) воздействие каждого последующего тренировочного занятия должно быть развивающим;
- в) каждое последующее тренировочное занятие должно повториться не позднее 24 часов восстановления;
- г) тренировочный процесс не прекращается в течении всего учебного года.

4. ОФП представляет собой процесс:

- а) повышения аэробных возможностей организма;
- б) формирования двигательного опыта спортсмена;
- в) всестороннего развития физических способностей, специфичных для избранного вида спорта;
- г) всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта.

5. Стабильность спортивной техники связана с:

- а) демонстрацией высоких результатов на нескольких соревнованиях;
- б) ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена;
- в) высоким уровнем технической подготовленности спортсмена;
- г) ее устойчивостью к присутствию зрителей на соревнованиях.

6. К кинематическим характеристикам движения относятся:

- а) пространственные, поступательные и скоростные характеристики;
- б) пространственные, временные и угловые характеристики;
- в) прямолинейные, временные и скоростные характеристики;
- г) пространственные, временные и скоростные характеристики.

7. Прочность навыка проявляется в:

- а) высокой технической подготовленности спортсмена;
- б) противостоянии сбивающим факторам;
- в) сохранении его даже без повторений длительное время;
- г) сохранении его в течение месяца.

8. Релаксирующие средства направлены на снижение:

- а) физической активности спортсмена;
- б) уровня возбуждения перед стартом;

- в) уровня возбуждения и облегчение процесса психического и физического восстановления;
- г) уровня возбуждения с использованием вербальных средств.

9. Нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления, называются:

- а) большими и значительными;
- б) максимальными;
- в) анаэробными;
- г) тренировочными.

10. В соревновательном периоде показатели объема нагрузки:

- а) не повышаются и не понижаются;
- б) повышаются;
- в) снижаются;
- г) снижаются или стабилизируются;
- д) варьируются.

11. Отдых между отдельными упражнениями, заполненный дополнительной деятельностью – это:

- а) пассивный отдых;
- б) активный отдых;
- в) регламентированный отдых;
- г) неполный отдых.

Раздел 3. Основы построения процесса спортивной тренировки

12. 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:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

13. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки) охватывает:

- а) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом участия в соревнованиях (1-4 года);
- б) средний школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- в) младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации (1-3 года);
- г) дошкольный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной тренировки (1-3 года).

14. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

15. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть:

- а) небольшой объем и значительный прирост общей интенсивности тренировки;
- б) увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности

- тренировки;
- в) увеличение объема при значительном приросте общей интенсивности тренировки;
- г) увеличение объема нагрузок тренировки.

16. Задача постепенного ограничения тренировочных нагрузок и повышения тренированности за счет рационализации тренировочного процесса соответствует

- а) этапу углубленной спортивной специализации;
- б) этапу высших спортивных достижений;
- в) этапу сохранения достижений;
- г) этапу начальной спортивной специализации.

17. Разминка – это:

- а) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовиться к развитию физических качеств;
- б) комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с сознательной целью подготовить организм к предстоящей деятельности;
- в) комплекс обще-подготовительных упражнений;
- г) комплекс специально-подготовительных упражнений, для выполнения технически сложных соревновательных упражнений.

18. Общая продолжительность разминки составляет:

- а) не менее 30-40 минут;
- б) не менее 25-30 минут;
- в) не менее 10-15 минут;
- г) не менее 5- 10 минут.

19. Макроцикл – это:

- а) большой тренировочный цикл типа полугодового, включающий законченный ряд этапов;
- б) большой тренировочный цикл типа годичного, включающий законченный ряд мезоциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий законченный ряд этапов;
- г) большой тренировочный цикл типа полугодового, годичного, многолетнего, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

20. Соревновательные микроциклы:

- а) направлены на обеспечение оптимальных условий для достижения запланированного спортивного достижения;
- б) направлены на моделирование спортивной деятельности;
- в) направлены на обеспечение комфортных условий соревновательной деятельности спортсменов;
- г) направлены на участие спортсменов в соревнованиях различного уровня.

21. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой:

- а) переходящую форму от общеподготовительного этапа к специально-подготовительному;
- б) переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным;
- в) переходящую форму от соревновательных мезоциклов к восстановительным;
- г) переходящую форму от предсоревновательных мезоциклов к соревновательным;

22. Первые дни пребывания в горах получили название:

- а) острой акклиматизации;
- б) вработывания;
- в) снижение работоспособности;
- г) стрессовой ситуации.

23. Продолжительность переходного периода колеблется обычно:

- а) от одной до двух недель;

- б) от двух до пяти недель;
- в) от трех до шести недель;
- г) восьми до десяти недель.

Раздел 4. Технология планирования в спорте

24. Этап предварительной подготовки в борьбе рекомендуется начинать:

- а) в 10-12 лет;
- б) в 12-14 лет;
- в) в 7-9 лет;
- г) в 14-15 лет.

25. По содержанию в основных микроциклах различают:

- а) собственно-тренировочные и соревновательные;
- б) собственно-тренировочные и ординарные;
- в) собственно-тренировочные и ударные;
- г) специально-подготовительные и общеподготовительные.

26. Основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности характерна для:

- а) ударного мезоцикла;
- б) втягивающего мезоцикла;
- в) соревновательного мезоцикла;
- г) базового мезоцикла.

Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

27. Эффективность техники спортивного движения определяется:

- а) по степени ее близости к наилучшему спортивному результату;
- б) по степени ее близости к оптимальному варианту;
- в) по степени ее близости к мировому рекорду;
- г) по степени ее близости к рекорду предыдущего сезона.

28. Продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсмена оценивается в ходе:

- а) оперативного контроля;
- б) контроля над соревновательными нагрузками;
- в) контроля за факторами внешней среды;
- г) контроля над уровнем подготовленности спортсмена;

29. Дневник тренировок спортсмена относится:

- а) к документам планирования;
- б) к документам учета учебно-тренировочных занятий;
- в) к документам комплексного контроля;
- г) к документам тестирования.

Раздел 6. Спортивный отбор, моделирование и прогнозирование в процессе многолетней подготовки спортсменов

30. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов:

- а) совершенствуются в процессе спортивной тренировки;
- б) не поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки;
- в) относительно легко поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки;

г) с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе спортивной тренировки.

31. Одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп выявляются:

- а) на четвертом этапе отбора;
- б) на третьем этапе отбора;
- в) на первом этапе отбора;
- г) на втором этапе отбора.

32. Под моделью принято понимать:

- а) примерная схема объекта, процесса или явления;
- б) образец того или иного объекта, процесса или явления;
- в) рисунок;
- г) характеристика.

33. Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса, характерного для спортивной деятельности – это:

- а) предвидение;
- б) тестирование;
- в) прогнозирование;
- г) моделирование.

34. Распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны – это:

- а) моделирование;
- б) прогнозирование;
- в) экстраполяция;
- г) обобщение.

35. Долгосрочное прогнозирование направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях в течение:

- а) от 2-3 месяцев до полугода;
- б) от 1-2 до 3-4 лет;
- в) от 4-5 до 10 лет;
- г) от 5-6 месяцев до года.

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Основы спортивной тренировки»
(экзамен)**

1. Типы спорта: спорт высших достижений, массовый спорт, профессиональный спорт, детско-юношеский спорт.
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Классификации видов спорта.
4. Основные понятия: спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.
5. Система факторов, повышающих эффективность системы спортивной тренировки.
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс: раскрыть три этапа многолетней подготовки спортсменов.
7. Виды подготовок спортсменов: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.
8. Понятие «Спортивно – техническая подготовка», ее задачи, требования, предъявляемые к технике спортсмена, средства технической подготовки.
9. Спортивно-тактическая подготовка: определение, задачи. Понятие «тактика». Тактический план, его задачи и содержание.

10. Физическая подготовка: задачи, содержание, средства, методы.
11. Средства спортивной тренировки: обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные упражнения.
12. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
13. Методы строго регламентированного упражнения.
14. Непрерывные методы в спортивной тренировке.
15. Интервальные методы в спортивной тренировке.
16. Игровой метод, как метод совершенствования двигательной деятельности спортсмена.
17. Соревновательный метод - интегральный метод спортивной тренировки.
18. Принципы спортивной тренировки.
19. Основные положения стабилизации спортивных навыков.
20. Моделирование соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характер нагрузки, ее направленность, величина, координационная сложность, психическая напряженность.
22. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
23. Качественная характеристика физической нагрузки – интенсивность, проявление ее внутренней и внешней стороны.
24. Количественная характеристика физической нагрузки – объем, проявление его внутренней и внешней стороны.
25. Характеристика 1-ой зоны тренировочной нагрузки аэробной, восстановительной.
26. Характеристика 2-ой зоны тренировочной нагрузки аэробной, развивающей.
27. Характеристика 3-ой зоны тренировочной нагрузки – смешанной аэробно – анаэробной.
28. Характеристика 4-ой зоны тренировочных нагрузок – анаэробно – гликолитической.
29. Характеристика 5-ой зоны тренировочных нагрузок – анаэробно – алактатной.
30. Спортивная форма: определение понятия как состояния и как процесса. Признаки высокой тренированности: в состоянии покоя, при стандартных нагрузках, при предельных нагрузках.
31. Построение тренировки в малых циклах – микроциклах: определение, содержание, виды.
32. Построение тренировки в средних циклах - мезоциклах: определение, содержание, виды.
33. Большой цикл спортивной тренировки: характеристика трех периодов годичного цикла подготовки спортсменов.
34. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
35. Спортивный отбор, спортивная ориентация, способности.
36. Виды планирования процесса спортивной подготовки.

6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основной формой работы студента является работа на лекциях, овладение теоретическим материалом, использование рекомендованной литературы, активная работа по подготовке к практическим занятиям. Особое внимание рекомендуется уделять лекционному материалу специальной направленности, что требует изучения теоретического материала изложенного в лекциях и обязательное чтение дополнительной литературы и первоисточников.

Для успешного усвоения дисциплины необходимо:

1. Систематически, ежедневно работать с учебниками, вчитываясь и понимая изложенный в них материал.
2. Сознательно усваивать материал, не просто заучивая, а уметь использовать полученные знания в ответах на вопросы, в дискуссиях, полемике.
3. Изучать все аспекты знаний по спортивной подготовке их взаимосвязь.
4. Не пропускать практические занятия, а при отсутствии восполнять пропущенный материал.

На практических занятиях, помимо усвоения разъяснений преподавателя основных положений теории, студенту необходимо включаться в организуемую преподавателем *беседу* по изучаемой теме, проявлять активность в выполнении самостоятельной работы, быть готовым выполнить индивидуальные контрольные задания; выступления с реферативными докладами, проявлять инициативу и готовиться к выступлению на студенческих конференциях и др).

В случае возникновения каких-либо вопросов или трудностей, возникающих в самостоятельной работе (например, отсутствие на занятии во время болезни, или по какой-либо другой причине) студент может получить устную консультацию преподавателя и воспользоваться методическим материалом, находящимся на кафедре.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

а) Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

б) Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента. На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа реферативного типа.

в) Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия

внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

г) Подготовка к контрольным мероприятиям

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Пронкина С.А. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учеб.-метод. Пособие/С.А. Пронкина. – Южно-Сах. : ИРОСО, 2012. – 104с.

б) дополнительная литература

1. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — 978-5-906839-25-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55567.html>
2. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
4. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс] : учебник / М.Н. Максимова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 304 с. — 978-5-906839-76-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63656.html>
5. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Передельский А.А. Дзуликий Янус. Спорт как социальный феномен [Электронный ресурс] : сущность и онтологические основания. Монография / А.А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 312 с. — 978-5-906839-54-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57793.html>
10. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Самоленко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 248 с. — 978-5-9907240-8-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558>
11. Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Тудор, Буцичелли Карло. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — 978-5-906839-01-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>
12. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — 978-5-906839-21-3. —

8. Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Содержание программы по дисциплине представлено в сети Интернет или локальной сети вуза (факультета). Для обучающихся должна быть обеспечена возможность оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

1. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
2. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
3. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
4. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
5. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
6. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
7. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
8. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Sports Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
3. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
5. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
7. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
8. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Международные базы данных

1. Web of Science – самая авторитетная в мире аналитическая и цитатная база данных журнальных статей, размещается на поисковой платформе Web of Knowledge.
2. **Web of Knowledge** – поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций, предоставляемая компанией Clarivate Analytics.
3. Основу БД составляют:
4. Science Citation Index Expanded – индекс цитирования по естественным и точным наукам – естественно-научные, технические и медицинские журналы;
5. Social Sciences Citation Index (SSCI) – индекс цитирования по социальным наукам – журналы по экономическим и общественным наукам;
6. Arts&Humanities Citation Index (A&HCI) – индекс цитирования по искусству и гуманитарным наукам – журналы по археологии, архитектуре, всем видам искусства, литературе, истории, философии, религии.
7. **Scopus**
8. Scopus (SciVerse Scopus) (<http://www.scopus.com>) – крупнейшая в мире мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных, созданная издательской корпорацией Elsevier. Одной из основных функций этой базы данных является встроенная в поисковую систему информация о цитировании. Scopus охватывает свыше 18 тыс. научных журналов от 5 тыс. научных издательств мира, включая около 200 российских журналов, 13 млн патентов США, Европы и Японии, материалы научных конференций. Scopus в отличие от Web of Science не включает издания по гуманитарным дисциплинам и искусству, содержит небольшую долю журналов по социальным наукам – не более 17%, и в процентном отношении гораздо шире отражает естественные науки и технику – 83%.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло;
- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и основной образовательной программы ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль: Физическая культура.