

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

ректор КГАУ ДПО «Красноярский краевой  
институт повышения квалификации работников  
физической культуры и спорта»

  
\_\_\_\_\_ для И.В. Фролова  
« 09 » \_\_\_\_\_ ДОКУМЕНТОВ 2017 г.



## Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации

Красноярск  
2017

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Теории и методики профессионального образования в сфере физической культуры и спорта» от «08» декабря 2016 года, протокол № 9.

Программа рекомендована к реализации решением научно-методического совета Института от «15 декабря 2016 года», протокол №4.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</u>   | <u>4</u>  |
| <u>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</u>  | <u>6</u>  |
| <u>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....</u>  | <u>7</u>  |
| <u>РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ.....</u>   | <u>10</u> |
| <u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1 «ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (8ч).....</u>                   | <u>10</u> |
| <u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕЛОСТНОГО МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА» (42 ч.).....</u> | <u>12</u> |
| <u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3 « МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ» (8ч).....</u>                              | <u>21</u> |
| <u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4 «ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»(12ч).....</u>                         | <u>23</u> |
| <u>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....</u>   | <u>29</u> |
| <u>МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ.....</u>  | <u>32</u> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного профессионального образования «Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» составлена в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в РФ», «О физической культуре и спорте в РФ», преемственна по отношению к государственным образовательным стандартам высшего и среднего профессионального образования.

Основным условием эффективной системы подготовки спортивного резерва является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая оптимальную последовательность постановки и решения задач, выбор средств и методов построения учебно-тренировочного процесса, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

В настоящее время совершенствование спорта высших достижений осуществляется за счет создания условий эффективного индивидуального развития выявленных спортивных талантов и их оптимальной реализации в соревновательной деятельности.

### **Цель программы:**

Содействие повышению уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей, тренеров спортивных школ, специалистов по физической культуре и спорту, методистов.

### **Планируемые результаты обучения**

В процессе реализации программы слушатели получают возможность для развития и совершенствования следующих компетенций в сфере физической культуры и спорта: в области постановки целей и задач спортивной тренировки занимающихся, в области обеспечения информационной основы тренировочной деятельности, в области разработки программы деятельности и принятии педагогических решений, в области организации тренировочного процесса.

Слушатели, успешно, освоившие программу, будут *знать*:

- сущность спортивного отбора, моделирования и прогнозирования в процессе многолетней подготовки спортсменов;
- оперировать основными понятиями теории и технологии избранного вида спорта;
- методику организации и проведения комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена;

*уметь*:

- определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена;
- проектировать модель годового цикла различных этапов подготовки спортсмена;

- формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках УТЗ, микроциклов;
- прогнозировать результаты тренировочного процесса.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации

**«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**Цель:** содействие повышению уровня профессиональной компетентности инструкторов - методистов, тренеров, тренеров-преподавателей.

**Категория слушателей:** инструкторы - методисты, тренеры, тренеры-преподаватели по виду спорта.

**Срок обучения:** 72 ак. часа

**Режим занятий:** 6-8 ак. часов в день

**Форма обучения:** очно, с отрывом от работы

| № п / п | Наименование модулей   | Всего часов | В том числе |                | Вид контроля |
|---------|--|-------------|-------------|----------------|--------------|
|         |  |             | лекции      | практ. занятия |              |
| 1       | Модуль 1. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта                 | 8           | 8           |                |              |
| 2       | Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса | 42          | 10          | 32             | Текущий      |
| 3       | Модуль 3. Медико-биологические технологии спортивной тренировки                                | 8           | 8           |                | Текущий      |
| 4       | Модуль 4. Психолого - педагогические технологии спортивной деятельности                        | 12          | 6           | 6              | Текущий      |
| 5       | Итоговая аттестация  | 2           |             | 2              | Итоговый     |
|         | <b>Итого</b>   | <b>72</b>   | <b>32</b>   | <b>40</b>      |              |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы**  
**повышения квалификации**

**«Современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**Цель:** содействие повышению уровня профессиональной компетентности инструкторов - методистов, тренеров, тренеров-преподавателей.

**Категория слушателей:** инструкторы -методисты, тренеры, тренеры-преподаватели по виду спорта.

**Срок обучения:** 72 ак. часа

**Режим занятий:** 6-8 ак. часов в день

| №<br>№ | Наименование дисциплин,<br>тем   | Всего<br>о<br>часо<br>в | В том числе: |                       | Форма<br>контроля   |
|--------|--|-------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|
|        |  |                         | лекци<br>и   | практ.<br>занят<br>ия |                     |
| 1      | <b>Модуль 1. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта</b>  | <b>8</b>                | <b>8</b>     |                       |                     |
| 1.1    | Внедрение принципов инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта  | 2                       | 2            |                       |                     |
| 1.2    | Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки  | 2                       | 2            |                       |                     |
| 1.3    | Требования к оформлению документов на присвоение спортивных разрядов, званий и судейских категорий                               | 2                       | 2            |                       |                     |
| 1.4    | Современные тенденции спортивной тренировки  | 2                       | 2            |                       |                     |
| 2      | <b>Модуль 2. Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса</b>                            | <b>42</b>               | <b>10</b>    | <b>32</b>             | Контрольные задания |
| 2.1    | Вводное теоретическое тестирование   | 2                       |              | 2                     |                     |
| 2.2    | А. Организационно-методическое сопровождение спортивной подготовки. Б. Методика обучения базовой технике в избранном виде спорта | 20                      |              | 20                    |                     |
| 2.2.1  | Специфика развития физических качеств и силовая подготовка   | 4                       | 2            | 2                     |                     |

|           |  |           |           |           |                          |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 2.2<br>.2 | Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования. Адаптация организма к нагрузкам.              | 4         | 2         | 2         |                          |
| 2.2<br>.3 | Закономерности спортивной тренировки. Место видов подготовки в годичном цикле                  | 8         | 6         | 2         |                          |
| 2.2<br>.4 | Моделирование спортивной тренировки: тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла | 4         |           | 4         |                          |
| 3         | <b>Модуль 3. Медико-биологические технологии спортивной тренировки</b>                         | 8         | 8         |           | Контрольные вопросы      |
| 3.1       | Профилактика и медицинское сопровождение при перетренированности                               | 2         | 2         |           |                          |
| 3.2       | Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности   | 2         | 2         |           |                          |
| 3.3       | Основы правильного питания спортсмена  | 2         | 2         |           |                          |
| 3.4       | Контроль за работоспособностью в соревновательном периоде                                      | 2         | 2         |           |                          |
| 4         | <b>Модуль 4. Психолого-педагогические технологии спортивной деятельности</b>                   | 12        | 6         | 6         | Задания в тестовой форме |
| 4.1       | Проблемы мотивации спортсмена  | 4         | 2         | 2         |                          |
| 4.2       | Эмоционально - волевая направленность спортсмена   | 4         | 2         | 2         |                          |
| 4.3       | Тайм-менеджмент в профессиональной деятельности тренера  | 4         | 2         | 2         |                          |
| 5.        | <b>Итоговая аттестация</b>   | 2         |           | 2         | Задания в тестовой форме |
| 6         | <b>Итого</b>   | <b>72</b> | <b>32</b> | <b>40</b> |                          |



# РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

## Рабочая программа модуля 1

### **«Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта» (8ч)**

#### *Введение*

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний. Тренер, владеющий современными организационно-методическими технологиями работы в сочетании с психологическими компетенциями и знаниями о физиологических основах эффективности тренировочного процесса – востребованный и ценный специалист. Данный модуль включает общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта.

#### Тема 1.1 Внедрение принципов инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта (2ч.)

Анализ действующих нормативно – правовых документов, регламентирующих инклюзивное образование в сфере физической культуры и спорта: цели, задачи, приоритеты развития. Понятие и принципы инклюзивного образования. Инклюзия как основной принцип организации занятий по физической культуре с детьми-инвалидами. Подготовка специалистов по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования.

#### Тема 1.2 Нормативно-правовое обеспечение спортивной подготовки (2ч.)

1 Современное состояние нормативно-правового обеспечения спортивной подготовки. Законодательное и правовое регулирование спортивной подготовки. Основные положения нормативно-правовых документов.

#### Тема 1.3 Требования к оформлению документов на присвоение спортивных разрядов, званий и судейских категорий (2ч.)

Требования, оформление и присвоение (порядок оформления и присвоения) разрядов и званий. Квалификационные категории спортивных судей. Содержание

квалификационных требований. Права и обязанности спортивного судьи. Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей.

#### Тема 1.4 Современные тенденции спортивной тренировки (2ч.)

Понятие и современные принципы спортивной тренировки. Специфические особенности современной тренировки спортсменов в избранном виде спорта. Система средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов спортивной тренировки.

#### ***Методические рекомендации***

Занятия проводятся с применением интерактивных форм организации деятельности слушателей. Обеспечивается возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам. Занятия обеспечены соответствующими техническими средствами.

#### ***Литература***

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Закон Красноярского края от 21.10.2010 г. № 11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «30» сентября 2015 г. № 913 «Положение о спортивных судьях»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Банч Г., Валео Э. Влияние специального и инклюзивного образования на установки сверстников // Журнал исследований социальной политики. -2008. - Т. 6. - № 1. -С. 23-52.
6. Зайцев Д.В. Интегрированное образование детей с ограниченными возможностями // Социологические исследования. / Д.В Зайцев. - 2004.- №7.-С.127-132
7. Митин А. Е., Филиппова С. О. Отношение будущих специалистов по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования // Ребенок в современном мире. Духовные горизонты детства: матер. междунар. конф. - СПб., 2010. - С. 411-416.
8. Соликов Н. Индивидуальная помощь ребенку-инвалиду в условиях обучения в массовом образовательном учреждении // Учитель. - 2006. - № 1. - С. 2-7.
9. Труханов Д.О. Ценностная социологическая концепция современных единоборств: монография / Д.О. Труханов.- Красноярск: РИО КрасГУ, 2006. \_2006.-129с.

10. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд. 2-е. / И.С. Ярыгин - Красноярск: Кн. Изд-во., 1995.-192с

**Рабочая программа модуля 2**  
**«Современные технологии в организации целостного многолетнего тренировочного процесса» (42ч.)**

*Введение*

Освоение тренерами современных технологий спортивной подготовки и тренировки позволяет им готовить высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. В современных условиях специалисты уверенно могут прогнозировать результаты в отдельных видах спорта и с учетом разных этапов многолетней подготовки спортсменов. При понимании того, что повышение качества спортивной подготовки спортсменов может быть достигнуто только за счет освоения и соблюдения технологии выполнения специально-подготовительных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических характеристик структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов.

Тогда как отсутствие четких рекомендаций в организации тренировочного процесса, обеспечивающих взаимодействие основных и специально-подготовительных упражнений с учетом функциональных возможностей организма спортсмена снижают эффективность учебно-тренировочного процесса в целом. В связи с этим поиск новых технологий в избранном виде спорта на отдельных этапах годичного цикла подготовки спортсменов является актуальной и важной задачей, которая может решаться посредством обучения базовым техникам в избранном виде спорта, в том числе в ходе повышения квалификации тренерских кадров.

Тема 2.1 Вводное теоретическое тестирование (2ч)

Тестирование - одна из наиболее эффективных форм проверки и самопроверки знаний. Отвечая на вопросы тестов, можно выявить уровень знаний на «входе» и по завершению обучения. Вопросы составлены таким образом, что они имеют только один правильный ответ. При оценивании результатов тестирования используется следующая система оценки: каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный – 0 баллов. Оценка «зачтено» ставится в том случае, если общая сумма баллов за правильные ответы составляет не менее 18 баллов. Примеры тестов:

## **Какие из перечисленных факторов не учитываются при первоначальном наборе?**

1. показатели здоровья
2. уровень психической устойчивости
3. желание тренироваться
4. уровень владения техникой
5. возраст
6. уровень развития физических качеств
7. результаты первых соревнований
8. интеллект
9. тип телосложения

## **Какие из перечисленных факторов не учитываются на этапе промежуточного отбора?**

- 1 показатели здоровья
- 2 уровень подготовленности занимающихся
- 3 календарь соревнований
- 4 специфика вида спорта
- 5 длительность подготовительного периода
- 6 качество подготовительного периода
- 7 все перечисленные факторы
- 8 желание тренироваться
- 9 уровень владения техникой
- 10 уровень развития физических качеств
- 11 соотношение ОФП и СФП
- 12 результаты соревнований
- 13 резервы роста результатов

За какой временной отрезок до стартов следует сокращать объем нагрузок?

- 1 **2-3 дня**
- 2 **3-6 недель**
- 3 **2-3 месяца**
- 4 **стартовать следует под объемными нагрузками**

## **2 Разминка выполняет функцию...**

1. Оздоровления занимающихся и повышения уровня тренированности.
2. Оздоровления и физического развития учащихся.
3. Подготовки занимающихся к решению основных задач УТЗ.
4. Решения образовательных и воспитательных задач УТЗ.

При разработке плана занятия тренер вначале разрабатывает его...

1. Подготовительную часть.
2. Основную часть.
3. Заключительную часть.
4. Все части одновременно.

### **3 По каким критериям, прежде всего, определяется качество проведенного занятия?**

1. Степенью решения поставленных задач.
2. Эмоциональностью.
3. Организованностью учащихся.
4. Показателями общей и моторной плотности.
- 5.

#### Тема 2.2 Организационно - методическое сопровождение спортивной подготовки (20ч.)

##### *Введение*

В ходе освоения содержания модуля слушатели познакомятся с нормативными актами, регламентирующими деятельность отрасли «Физическая культура и спорт» - при проработке темы организационно – методическое сопровождение спортивной подготовки.

Принятые изменения в законодательстве Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта легли в основу государственной политики по структурированию всей системы спортивной подготовки, ее нормативному оформлению. Впервые в отрасли сделана попытка установления единых требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации, повышению массовости детско-юношеского спорта и качеству подготовки спортивного резерва. Определен круг новых задач перед организациями и учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку, органами управления в сфере физической культуры и спорта, которые обусловлены стремительным ростом достижений в мировом спорте, необходимостью поиска новых эффективных методов и организационных форм спортивной подготовки. Также определены новые требования к профессиональной деятельности специалистов отрасли, их квалификации.

Однако рационализация многолетней тренировки юных спортсменов требует организации оптимального управления образовательным и тренировочным процессом в рамках конкретной спортивной школы, а, это прежде всего:

- аспекты содержания методического обеспечения образовательного процесса;
- организационно-методические условия образовательного процесса.

В этой связи возникает необходимость пересмотреть деятельность методической службы, которая является основным звеном в процессе управления

учреждением, внести коррективы в структуру, содержание методической работы, спланировать ход реализации изменений, выстроить систему контроля.

### Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов.

Современные требования к созданию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Особенности и преемственность программ, реализуемых в организации.

Методическая служба учреждения физкультурно-спортивной направленности: предназначение, направления деятельности, особенности методической работы в соответствии с современными требованиями к системе подготовки спортивного резерва. Модели методической службы. Деятельность, ее основные характеристики.

Профессиональный стандарт «Инструктор-методист». 3.4.1.Трудовая функция «Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов». Структура и содержание программ спортивной подготовки, рабочая программа тренера-преподавателя, документы по индивидуальному отбору на программы, реализуемые в учреждении.

### Контроль тренировочного и образовательного процессов

Современные требования действующего законодательства по контролю тренировочного и образовательного процессов. Дополнительные общеобразовательные программы – текущий контроль, промежуточная аттестация. Программы спортивной подготовки – внутренний контроль за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

### ***Методические рекомендации***

В базовой лекции модуля раскрываются единые требования к организации новой системы спортивной подготовки в РФ. В содержание лекции необходимо включить материал по рассмотрению таких вопросов, как изменения в нормативно-правовой базе к содержанию программ, реализуемых в учреждении, содержанию тренировочного процесса, направлениях и содержанию организационно-методической деятельности учреждения, а именно методическому обеспечению отборочного, тренировочного и образовательного процессов и контроля тренировочного и образовательного процессов.

Из содержания лекции слушатели должны получить информацию о роли, направлениях, содержании и особенностях организационно-методической деятельности учреждения, которая поможет им понять, что предметом преобразований в методической работе является методическое обеспечение тренировочного процесса и контроль тренировочного и образовательного процессов, что методическая деятельность является основным звеном в управлении учреждением.

В последующем ориентация слушателей в современных требованиях к организации новой системы подготовки спортивного резерва в РФ, а именно позволит им ориентироваться на практических занятиях по разработке содержания программ, реализуемых в учреждении, документов по индивидуальному отбору на эти программы и документов внутреннего контроля учреждения.

Цель практической части модуля - сформировать у слушателей умение формулировать задачи собственной профессиональной/коллективной деятельности, используя содержание законов, нормативно-правовых актов, программных документов. Эта работа, прежде всего, обеспечивает присвоение содержания государственной политики путем более детальной проработки информации о ней.

### ***Контрольные задания***

*Задание.* Проработать показатели внутреннего контроля учреждения. Заполните матрицу «Показатели внутреннего контроля организации».

1 такт: разработайте формат матрицы.

2 такт: выработайте в группе способ ее заполнения.

3 такт: составьте критерии оценки выполненной работы.

Слушатели работают с матрицей в малых группах. Вариант матрицы представлен в таблице.

| Показатели<br>внутреннего контроля<br>УДО | Какое должностное<br>лицо проводит<br>контроль | Через какие<br>документы<br>осуществляется<br>контроль |
|---|--|--|
|   |  |  |
|   |  |  |

По окончании работы группа представляет результаты работы для общего обсуждения и оценки.

## *Литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 03.11.2015).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».
7. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Порядок осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
8. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
9. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержден приказом Минтруда РФ от 08.09.2014. № 630 н.
10. Козлов Г.А., Трутнев П.В. Основы менеджмента спортивной школы дзюдо: Учебно – методическое пособие / Козлов Г.А., Трутнев П.В. –Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. -168с., ил
11. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: Монография/ И.И. Столов. — М.: Советский спорт, 2008. — 208 с.
12. Первый национальный портал о спорте и спортивной политике. Режим доступа: <http://www.allsportinfo.ru>

Тема 2.2. Методика обучения базовой технике в избранном виде спорта (20ч.) Б



3.1 Методики обучения базовой технике (спортивных единоборств; игровых, циклических, сложно координационных видов спорта). Этап базовой технико-тактической подготовки спортсменов. Определение содержания и объема базовой техники. Педагогическое наблюдение в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного масштаба. Обучение технике выполнения базовых движений избранного вида спорта. Методика формирования навыков и умений в избранном виде спорта

#### Тема 2.2.1 Специфика развития физических качеств и силовая подготовка(4ч.)

Влияние физических качеств на результативность. Элементы подготовительной и заключительной части в зависимости от задач тренировочного занятия. Нормативы общей и специальной физической подготовки. Специфика развития физических качеств в избранном виде спорта.

#### Тема 2.2.2 Физическая нагрузка: виды, приемы регулирования (4ч.)

Виды нагрузки: привычная, как поддерживающая; оптимальная, как развивающая; максимальная как соревновательная; предотвращение запредельной. Регулирование нагрузки по параметрам в разноуровневой группе. Физиологические резервы организма. Адаптация организма к нагрузкам.

#### Тема 2.2.3 Закономерности спортивной тренировки. Место видов подготовки в годичном цикле (8ч)

Основные закономерности тренировки в избранном виде спорта. Длительность этапов спортивной подготовки. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Планируемые показатели соревновательной деятельности

#### Тема 2.2.4. Моделирование спортивной тренировки: тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла(4ч.)

Моделирование отдельного тренировочного занятия, микро- мезо-, макроциклов. Планирование периодов подготовки. Разработка модели годичного цикла подготовки.

#### ***Методические рекомендации***

В базовой лекции модуля раскрываются основные подходы к организации целостного многолетнего тренировочного процесса, проводится анализ современных технологий в разных видах спорта, обсуждается рациональная последовательность чередования упражнений различной направленности в рамках тренировочного занятия, микроцикла, макроцикла в избранном виде спорта. Рассматриваются

особенности спортивной тренировки на разных этапах подготовки и особенности построения годичного цикла в группах: спортивно-оздоровительных (СОГ); начальной подготовки (НП); учебно-тренировочных (УТ). Управление подготовкой спортсменов на различных этапах и в периодах макроцикла: специфика задач, средств, характера нагрузок. Моделирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов, отдельного учебно-тренировочного занятия. Динамика нагрузок по мере роста тренированности, изменений в календаре соревнований, заболеваний и травм. Практика организована в виде учебных занятий и мастер – классов, направленных на отработку базовых техник в избранном виде спорта.

### ***Контрольные задания***

Текущий контроль предполагает выполнений заданий в групповой и индивидуальной работе и выполнение тестовых заданий по изученным темам.

#### *Тема 1*

Отработка методики определения содержания и объема базовой техники.

#### *Тема 2*

Разработка критериев эффективной тренировки. Характеристика безошибочного обучения, формирование базовых навыков избранного вида спорта

#### *Тема 3*

Раскрыть виды силовых способностей. Указать адаптивные возможности разных возрастных периодов

#### *Тема 4*

Определить нормативы максимального объема тренировочной нагрузки избранного вида спорта. Сформулировать методические положения процесса многолетней подготовки спортсмена.

### ***Литература***

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков : Основа, 2012. - 175 с.  
Барчуков И.С. Физическая культура: учебник / И.С Барчуков - М.: Академия, 2011. - 528 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
3. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сборник научных трудов. Главный редактор: В.А. Рогозкин.

- Редакционный совет: К.Г. Коротков, И.В. Астратенкова, 2006. — СпбНИИФК.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: Монография/В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.
  5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасовой. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 375 с.
  6. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений/ М. Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов, н/Д : Феникс, 2009.
  7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — 2-е изд., перераб.и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 272 с.
  8. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки спортсменов [Текст]/Г.А. Кузьменко. — М.: Советский спорт, 2008. — 268 с.
  9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия вольной борьбы./ Д.Г Миндиашвили., А.И. Завьялов - Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 1998, -236 с., ил
  10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
  11. Слимейкер Р., Браунинг Р. «Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ./ Слимейкер Р., Браунинг Р- Мурманск: Издательство «Тулума», 2007.
  12. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы тренировки дзюдо: Учебное пособие / П.В Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. -240с., ил
  13. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н Платонов - М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
  14. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие /В.С. Рубин - М.: Советский спорт, 2009. – 136с
  15. Теория и практика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
  16. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
  17. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник/ В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт. 2010. — 392 с.: ил.
  18. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А. Борьба дзюдо: первые уроки / Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. -160с
  19. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора: М.:, 2008. 147с.
  20. Передовые технологии, новые методы, свежие идеи в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportinnovacii.blogspot.ru>

## Рабочая программа модуля 3

### «Медико-биологические технологии спортивной тренировки» (8ч)

#### *Введение*

Медико-биологические технологии являются составной частью системы лечебно-профилактического обслуживания, а также неотъемлемой частью единой системы физического воспитания человека. За последние годы существенно возросла роль медико-биологического сопровождения в подготовке высококвалифицированных спортсменов в связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных результатов. В этих условиях современная медицина используется в управлении тренировочным процессом.

#### Тема 3.1 Профилактика и медицинское сопровождение при перетренированности (2ч.)

Методы тестирования перетренированности у спортсменов. Координация преемственности нагрузок по этапам подготовки в соответствии с возрастными нормами развития спортсмена как способ профилактики перетренированности.

#### Тема 3.2 Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности (2ч.)

Принципы антидопингового сопровождения спортивной деятельности, антидопинговая политика и ее реализация. Профилактика применения допинга среди спортсменов.

#### Тема 3.3 Основы правильного питания спортсмена (2ч.)

Регулировка массы тела в процессе спортивной тренировки. Методы оценки массы тела. Планирование рациона питания.

#### Тема 3.4 Контроль за работоспособностью в соревновательном периоде (2ч.)

Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена. Организация комплексного контроля подготовки, в том числе в период соревнований. Методики определения работоспособности в период соревнований. Индивидуальная карта, дневник самоконтроля спортсмена.

### ***Методические рекомендации***

В ходе изучения теоретического материала организуется обсуждение и выполнение (индивидуально или в малых группах) следующих контрольных вопросов:

#### Тема 3.1

Дать определения тренированности, функциональной готовности, перетренированности. Указать методы профилактики и медицинского сопровождения занимающихся физической культурой и спортом.

#### Тема 3.2

Дать определение допинга, организации антидопингового обеспечения.

#### Тема 3.3

Указать основные компоненты питания в избранном виде спорта

Составить рацион питания до/ после тренировки

Дать характеристику методов эффективного питания на соревнованиях

#### Тема 3.4

Раскрыть содержание и организацию этапного контроля

Описать методику контроля подготовленности к соревнованиям, уровень специальной работоспособности спортсмена, психологическое состояние спортсмена.

### ***Литература***

1. Бирюков, А. А.. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008. - 576 с.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно – двигательного аппарата / Н.М.Валеев. –М.: Физическая культура, 2009.-304с.
3. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие/ Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 176 с.
4. Детская спортивная медицина: учебное пособие/ Ред. Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: "Феникс", 2007. - 320 с.
5. Лечебная физическая культура: учебник/ ред. С. Н. Попов. - 7-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 416 с.
6. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст] : учебник. – М. : Советский спорт, 2006. 480 с.
7. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М: Физкультура и Спорт, 2005.- 220с.
8. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера. 2-е изд. доп. и испр.. - М.: Терра-Спорт, 2009. - 240 с.

9. Спортивная медицина: учебник для студентов института: под ред. Мейнгота Я.Я.-КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012.- 346с.
10. Шварц В.Б. Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - Издательство: "Физкультура и спорт", 1984

## **Рабочая программа модуля 4**

### **«Психолого-педагогические технологии спортивной деятельности» (12 ч.)**

#### ***Введение***

Содержание модуля направлено на освоение слушателями психолого-педагогических технологий по сохранению и развитию мотивации, эмоционально-волевой направленности на успех, а также способов управления временем. Задачами является знакомство слушателей с основными понятиями и психолого-педагогическими технологиями спортивной и тренерской деятельности. Организация пробных действия слушателей по освоению техник развития спортивной мотивации, эмоционально-волевой направленности спортсменов на успех, а также способов управления своим временем. В результате изучения модуля слушатели оформят представление о современных педагогических и психологических технологиях, приобретут навык развития спортивной мотивации, эмоционально-волевой направленности на спортивный успех, а также способов управления временем.

#### Тема 4.1 Проблемы мотивации в спорте (4ч.)

Понятие мотивации в спортивной деятельности. Виды, функции и задачи мотивации спортсмена. Особенности мотивации спортсмена. Методы, техники и приемы для развития, повышения мотивации и ее сохранения на стабильно высоком уровне. (2л, 2 пр.)

#### Тема 4.2 Эмоционально-волевая направленность спортсмена (4ч.)

Особенности спортивных эмоций. Условия, влияющие на эмоциональность спортивных действий. Влияние эмоций на качество выполнения спортивных действий и успех спортивных соревнований. Спортивные эмоции, благоприятствующие успеху в соревновательной борьбе. Психологические основы волевых действий в спортивной деятельности. Признаки волевого усилия. Краткие характеристики волевых качеств. Способы волевой подготовки. (2л., 2 пр.)

#### Тема 4.3 Тайм-менеджмент в профессиональной деятельности тренера (4ч.)

Понятие «тайм-менеджмент». Эффективные способы учета и распределения временных ресурсов (time - managements) с учетом индивидуальных особенностей восприятия. Взаимосвязь распределения временных ресурсов и общих ценностных установок. Традиционные источники временных потерь. Способы управления временем (планирование, целеполагание, минимизация временных потерь). Технический инструментарий эффективного планирования времени. (2л.,2 пр.)

### ***Методические рекомендации***

Лекционные занятия проводятся в диалоговом режиме. На практических занятиях рекомендуется:

- по теме 1 - создать ситуации, в которых демонстрируются техники развития мотивации;
- по теме 2 - организовать тренинговые упражнения по саморегуляции;
- по теме 3 - организовать профессиональную пробу и ее демонстрацию по целеполаганию.

Практические занятия можно провести в группах.

### ***Задания в тестовой форме***

#### **1. Укажите верное определение понятия «мотивация»:**

- 1) совокупность сил, побуждающих человека осуществлять деятельность с определенным уровнем добросовестности
- 2) совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека к деятельности
- 3) совокупность сил, придающих деятельности человека направленность
- 4) все ответы правильные

#### **2. Укажите, что из перечисленного не может быть использовано в качестве стимулов:**

- 1) обещания
- 2) действия
- 3) предметы
- 4) нет правильного ответа

#### **3. Укажите составляющие внешней мотивации:**

- 1) стремление к завершению работы
- 2) правила поведения людей
- 3) стремление к познанию
- 4) все ответы правильные

#### **4. Укажите составляющие внутренней мотивации:**

- 1) стремление к достижению
- 2) распоряжения
- 3) оплата труда

4) нет правильного ответа

5. **Укажите верную схему мотивационного процесса:**

1) возникновение потребностей – осуществление действий – получение вознаграждения

2) определение направления действий – поиск путей устранения потребностей – осуществление действий за получение вознаграждения

3) осуществление действий – получение вознаграждения – поиск путей устранения потребностей

4) нет правильного ответа

6. **Укажите факторы, усложняющие мотивационный процесс:**

1) изменчивость мотивационного процесса

2) неочевидность мотивов

3) различное влияние мотивов на различных людей

4) все ответы правильные

7. **Может ли появиться потребность в уважении без удовлетворения потребностей физиологической безопасности?**

1) может

2) не может

3) может, но при определенных условиях

4) нет правильного ответа

8. **Осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями, - это:**

1) статус

2) стиль жизни

3) убеждение

4) установка

9. **Какой фактор можно отнести к факторам внутреннего вознаграждения?**

1) продвижение по службе

2) престиж

3) содержание и значимость выполняемой работы

4) нет правильного ответа

10. **Что такое «мотивирование»?**

1) то, что возникает и находится внутри человека и от чего человек стремится освободиться

2) то, что вызывает определенные действия человека

3) совокупность мотивов, находящихся в определенном отношении друг к другу

4) процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям

11. **Что такое «мотив»?**

1) то, что возникает и находится внутри человека и от чего человек стремится освободиться

2) то, что вызывает определенные действия человека

3) совокупность мотивов, находящихся в определенном отношении друг к другу



4) процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям

12. **Отметить неверное утверждение:**

- 1) стимулы – это рычаги воздействия, вызывающие действия определенных мотивов
- 2) реакция человека на отдельные стимулы не поддается сознательному контролю
- 3) стимулы не имеют значения и смысла, если люди не реагируют на них
- 4) нет правильного ответа

13. **Назовите основные функции человеческих эмоций:**

1. Познавательная
2. Сигнальная
3. Защитная
4. Оценочная
5. Регулятивная

14. **Определите характеристики**

А) эмоций;

Б) чувств;

В) воли.

---

1. Реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску.

2. Отражение в сознание человека его переживаний, связанных с отношением к другим людям, к обществу.

3. Переживание усилия.

15. **Определите волевое свойство.**

Юра ученик 7 класса. Он каждый вечер делает пятнадцатиминутную пробежку вокруг небольшого скверика во дворе. Ни дождь, ни мороз, ни снег не останавливают его. Он начал тренировки в конце 6 класса и продолжает их до настоящего времени. На вопрос, не надоело ли каждый день бегать, он ответил, что привык, а если когда и заленится, то вспоминает свое обещание учителю (тренироваться каждый день) и снова выходит на улицу. Никто его никогда не заставляет, да он и не нуждается в этом.

16. **Назовите проявление волевых черт характера:**

1. Впечатлительность
2. Решительность
3. Самостоятельность
4. Любознательность
5. Настойчивость

17. **Тайм-менеджмент:**

1. Это умение эффективно управлять и контролировать свое личное время.
2. Это управление временем других.
3. Это управление организацией во времени.

### *Литература*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
2. Архангельский Г. «Тайм-драйв. Как успевать жить и работать». [http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangelskii\\_G\\_Taim-Draiv\\_iPod.pdf](http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangelskii_G_Taim-Draiv_iPod.pdf)
3. Ванек М., Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2003
4. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания в спорте спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н.Гогунев - М.: Издательский центр «Академия», 2000
5. Грецов А.В. «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П./ Грецов А.В. - СПб., Пни Физической культуры, 2006
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – ФиС. 2008
7. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 Б. м., Б. г. 372 с. РГБ ОД, 71:02-13/113-6
8. Попов Е.– Видеокурс «Хозяин времени», <https://1povov.ru/disc124/>
9. Психологическая подготовка спортсменов, Учебно-методическое пособие, Сост. А. М. Ахматов, И. В. Работин - КамГАФКСиТ, 2008

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Планирование программного материала должно осуществляться в соответствии с рекомендованной структурой модуля:

1. *Ориентационная часть*: раскрытие целей и задач модуля, время, необходимое на его освоение, организационные формы, особенности результатов работы и критерии их оценивания, планируемые результаты обучения в форме продуктов образовательной

деятельности, средства обучения, технологии обучения, рекомендуемые источники информации и особенности работы с ними, учебно-тематический план модуля.

2. *Информационная часть*: представление в концентрированном виде определенным образом структурированное учебное содержание с предъявлением кратких методических рекомендаций о том, как достичь планируемых результатов.
3. *Коммуникативная часть*: организации обсуждения процесса, промежуточных и итогового результатов освоения модуля, схемы (модели) взаимодействия слушателей с преподавателем и между собой как во время пребывания в аудитории, так и дистанционного, определение круга вопросов и проблем для обсуждения (парного, малой группы, всего состава слушателей), предложение среды и средств организации обсуждений и совместной работы в сети.
4. *Оценочная часть*: формулирование/согласование критерии оценивания результатов и процесса обучения, позволяющих слушателю провести самооценку результатов своей работы.
5. *Рефлексивная часть*: организация выполнения слушателями заданий, направленных на осмысление деятельности, на соотнесение результата с ситуациями реальной профессиональной практики, на планирование дальнейшего профессионального развития.

В каждом модуле в обязательном порядке должны быть выделены ключевые темы, отражающие его основное содержание. Однако такой подход не исключает возможности в каждом конкретном случае дополнить учебный курс другими актуальными проблемами.

Решение о выборе методических схем обучения в зависимости от конкретных условий организации учебного процесса и потребности слушателей остается за преподавателем. При этом определяющее значение в выборе технологии обучения имеет задача по приобретения слушателями навыков решения проблем. Рекомендуется в традиционных формах изучения материала (лекция, семинарские занятия, активные и интерактивные занятия) использовать различные типы взаимодействия. Это могут быть вертикальные - «преподаватель – слушатель», горизонтальные - «слушатель – слушатель» и проблемно-ситуационные - «слушатель, преподаватель – эксперт-специалист» модели сотрудничества.

Таким образом, при проведении аудиторных занятий используются следующие формы:

*лекции*: информационные, проблемные, диалоговые. Лекции в форме диалога активизируют мыслительную и познавательную деятельность слушателей. Во время такой лекции поясняется содержание рассматриваемой темы, а затем совместно разбираются и обсуждаются вопросы темы. Проблемные лекции привлекают слушателей к доказательству отдельных положений и формированию выводов;

*семинары* (групповое обсуждение учебной проблемы с целью изучения наиболее важных вопросов модуля): интервью, творческие занятия. Семинары - интервью оказывают большое влияние на развитие способности формулировать вопросы, делать заключение и предлагать рекомендации. Семинары - творческие занятия, направленные на развитие творческого мышления и создания инновационных проектов;

*деловые и ролевые игры* (моделирование реального процесса с целью принятия оптимального профессионального решения на основе анализа искусственно созданных ситуаций). Деловая игра позволяет «прожить» ту или иную практическую ситуацию;

Рекомендуется использовать такие методы обучения как проектная деятельность, управленческие и профессиональные тренинги, разбор кейсов, технология развития критического мышления

При реализации программы используются следующие виды самостоятельной работы слушателей, выполняемые в том числе в компьютерном классе с выходом в Интернет):

- обработка текста - работа с конспектом лекции, учебными пособиями по лекционному материалу и рекомендованной литературой;
- самостоятельное изучение тем /проблем - проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой, но не раскрытых полностью на лекциях;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка к практической работе;
- подготовка творческого задания;
- подготовка к итоговой аттестации.

При проведении практических занятий предусматривается деление слушателей на подгруппы<sup>1</sup>. В период реализации программы организуются индивидуальные консультации слушателей с преподавателями<sup>2</sup>. Обеспечивается

---

1 В соответствии с Уставом Института численность подгруппы должна быть не менее 10 чел.

2 В соответствии с письмом Минобразования РФ № 14-55-784ин/15 от 26.06.2003 г., приказом Института №01/4 от 11 января 2013 г.

возможность доступа к Интернет-ресурсам, библиотечным ресурсам, ресурсам электронной библиотеки СФУ<sup>3</sup>.

Возможно освоение программы по индивидуальному учебному плану.

---

<sup>3</sup> Договор о совместной деятельности Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта и Сибирского федерального университета от 01 декабря 2011 г.

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Форма итоговой аттестации – тестирование.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Задания в тестовой форме

| № | Проверяемые умения   | № задания                |
|---|--|--------------------------|
| 1 | Оперировать основными понятиями теории спорта  | 1, 10, 15, 16, 20-24.    |
| 2 | Определять длительность периодов и этапов подготовки спортсмена                          | 2-6, 8-9.                |
| 3 | Формулировать последовательность воспитания физических качеств в рамках УТЗ, микроциклов | 27, 28                   |
| 4 | Прогнозировать результаты учебно-тренировочного процесса                                 | 7, 11-13, 17-19, 25, 26. |

### **1. Укажите путь предупреждения «скоростного барьера» в работе с начинающими спортсменами с установкой на перспективу роста.**

1. Ранняя специализация.
2. Поздняя специализация с предварительной всесторонней физической подготовкой.
3. Применение большого объема скоростно-силовых упражнений.
4. Применение большого объема скоростных упражнений.

### **2. Длительность подготовительного периода определяется:**

- 1 уровнем подготовленности занимающихся.
- 2 календарем соревнований.
- 3 спецификой вида спорта.
- 4 морфологическими особенностями занимающихся.
- 5 появлением специализированных восприятий /чувство мяча, снега и др.
- 6 первыми тремя признаками.

### **3. Длительность соревновательного периода определяется:**

- 1 уровнем подготовленности занимающихся.
- 2 календарем соревнований.
- 3 спецификой вида спорта.
- 4 длительностью подготовительного периода.
- 5 качеством подготовительного периода.
- 6 всеми перечисленными признаками.

**4. Какими факторами определяется длительность переходного периода?**

- 1 Уровнем достигнутых результатов.
- 2 Глубиной утомления в соревновательном периоде.
- 3 3 недели.
- 4 Уровнем подготовленности занимающихся.

**5. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?**

- 1 Один раз в год.
- 2 Два раза в год.
- 3 Сколько соревновательных периодов, но не более трех.
- 4 Сколько соревновательных периодов, но не более четырех.
- 5 Перед каждым стартом.

**6. По мере роста тренированности...**

- 1 длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается.
- 2 длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного сохраняется.
- 3 длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается.
- 4 длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается.

**7. За какой временной отрезок до стартов следует сокращать объем нагрузок?**

- 5 2-3 дня.
- 6 3-6 недель.
- 7 2-3 месяца.
- 8 стартовать следует под объемными нагрузками.

**8. Мезоцикл длится:**

- 1 4 дня.
- 2 4 недели.
- 3 3-6 недель.
- 4 2-3 месяца.

**9. Макроциклов в году может быть:**

- 1 не более одного.
- 2 не более двух.
- 3 не более трех.
- 4 сколько угодно.

**10. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

- 1 втягивающий, базовый, восстановительный.

- 2 подготовительный, соревновательный, переходный.
- 3 тренировочный и соревновательный.
- 4 осенний, зимний, весенний, летний.

**11. Укажите путь борьбы со стабилизацией результатов в работе с квалифицированными спортсменами.**

- 1 Увеличение объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений.
- 2 Ранняя специализация.
- 3 Поздняя специализация.
- 4 Многократное выполнение соревновательных упражнений.

**12. Укажите критерии выбора двигательных заданий для развития координации.**

1. Новизна двигательных действий.
2. Координационная сложность двигательных действий.
3. Координационная сложность и новизна двигательных действий.
4. Правильного ответа нет.

**13. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?**

1. В начале основной части занятия.
2. В конце основной части занятия.
3. В заключительной части занятия.
4. В середине основной части занятия.

**14. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект.**

1. Выполнение упражнений сериями через день;
2. Выполнение сериями дважды в день;
3. Выполнение упражнений периодически;
4. Выполнение упражнений сериями каждый день.

**15. Что такое относительная сила?**

1. Сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса.
2. Сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу.
3. Величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы.
4. Показатели силы одного человека, сравнительно с другим.

**16. Какова длительность максимальных напряжений при статическом (изометрическом) методе развития силы?**

1. 2-4 сек.
2. 6-7 сек.
3. 8-20 сек.



4. 20-30 сек.

**17. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются ...**

1. непредельные отягощения с предельным количеством повторений.
2. отягощения, перемещаемые с большей скоростью.
3. изометрические упражнения.
4. предельные отягощения.

**18. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку**

1. Собственный вес.
2. Половина собственного веса.
- 3 50 кг.
- 4 Вес, который можно перемещать не менее 6-8 повторений.

**19. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?**

1. 1 мин;
2. 5 мин;
3. до ЧСС-120-140 уд/мин;
4. до ЧСС разминочного уровня.

**20. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?**

1. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий;
2. Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
3. Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
4. Специальная выносливость — это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

**21. Укажите задачу, решаемую в процессе развития выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.**

1. Повышение максимального потребления кислорода.
2. Повышение функциональных возможностей гликолитического и креатинфосфатного механизмов.
3. Увеличение быстроты развития дыхательных процессов до максимальных величин.
4. Развитие способности поддерживать максимальный уровень потребления

кислорода длительное время.

**22. Разминка выполняет функцию...**

5. оздоровления занимающихся.
6. оздоровления и физического развития учащихся.
7. подготовки занимающихся к решению основных задач урока.
8. решения образовательных и воспитательных задач урока.

**23. При разработке плана занятия тренер вначале разрабатывает его...**

5. подготовительную часть.
6. основную часть.
7. заключительную часть.
8. все части одновременно.

**24. Какими критериями, прежде всего, определяется качество проведенного занятия?**

6. Степенью решения поставленных задач.
7. Эмоциональностью.
8. Организованностью учащихся.
9. Показателями общей и моторной плотности.

**25. В какой части УТЗ следует давать упражнения на скорость?**

- 1 В разминке.
- 2 В начале основной части.
- 3 В любой части.
- 4 В заключительной части.

**26. Укажите способы организации занимающихся, обеспечивающие наибольшую моторную плотность УТЗ**

1. Попеременный, посменный.
2. Групповой.
3. Поточный, круговой.
4. Индивидуальный.

**27. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?**

- 1 Сила / скорость / выносливость.
- 2 Выносливость / сила / скорость.
- 3 Скорость / сила / выносливость.
- 4 Сила / выносливость / скорость.
- 5 Выносливость / скорость / сила.
- 6 Скорость / выносливость / сила.

**28. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?**

1. Координация / скоростно-силовые / специальная выносливость.
2. Координация / специальная выносливость / скоростно-силовые.
3. Специальная выносливость / скоростно-силовые / координация.
4. Скоростно-силовые / координация/ специальная выносливость.
5. Специальная выносливость / координация / скоростно-силовые.
6. Скоростно-силовые / специальная выносливость /координация.

*Кодификатор правильных ответов:*

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| 1. 2 | 2. 6 | 3. 6     | 4. 2 |
| 5. 3 | 6. 4 | 7. 2     | 8. 3 |
| 9. 3 | 10.2 | 11. 1    | 12.1 |
| 13.1 | 14.2 | 15.1     | 16.3 |
| 17.1 | 18.4 | 19.4     | 20.4 |
| 21.2 | 22.3 | 23.2     | 24.1 |
| 25.2 | 26.3 | 27.3 (6) | 28.1 |

Тесты итогового контроля для тренеров

Тема Специфика развития физических качеств и силы

1. Укажите путь борьбы со стабилизацией скорости в работе с квалифицированными спортсменами

1 Увеличение объема скоростно-силовых и специально подготовительных упражнений

2 Ранняя специализация

5 Поздняя специализация

6 Многократное выполнение соревновательных упражнений

(1)

**2. Укажите критерии выбора упражнений для развития координации.**

1 Новизна двигательных действий

2.Координационная сложность двигательных действий

3.Координационная сложность и новизна двигательных действий

4.Все перечисленные критерии

(1)

**3. В какой части занятия целесообразно работать над развитием координации?**

5. В начале основной части занятия

6. В конце основной части занятия

7. В заключительной части занятия

8. В середине основной части занятия  
(1)

**4. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект**

5. Выполнение упражнений сериями через день
6. Выполнение сериями дважды в день
7. Выполнение упражнений перед тренировкой
8. Выполнение упражнений сериями каждый день  
(2)

**5. Что такое относительная сила?**

5. Сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса
6. Сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу
7. Величина силы, приходящаяся на 1 кв. см. физиологического поперечника мышцы
8. Показатели силы одного человека, сравнительно с другим  
(1)

6. Какова длительность максимальных напряжений при изометрическом методе развития силы?

5. 2-4 сек.
6. 5-8 сек
7. 8-20 сек
8. 20-30 сек  
(2)

7. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы новичков применяются ....

5. Непредельные отягощения с предельным количеством повторений
6. Отягощения, перемещаемые с большей скоростью
7. Изометрические упражнения
8. Предельные отягощения  
(1)

**3.1.1 8. Укажите вес отягощений, с которым следует работать новичку**

3. Собственный вес
4. Половина собственного веса
5. 50 кг
6. Вес, который можно перемещать не более 6-8 повторений  
(4)

**4 9. Какой отдых предпочтителен между подходами при развитии быстроты?**

5. 1 мин
6. 5 мин
7. до ЧСС-120-140 уд/мин
8. до разминочного уровня  
(4)

10. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?
5. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных усилий.
  6. Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции
  7. Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности
  8. Специальная выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата
- (4)

**11. В какой части УТЗ следует давать упражнения на скорость?**

- 5 В разминке
  - 6 В начале основной части
  - 7 В любой части
  - 8 В заключительной части
- (2)

**12. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?**

- 7 Сила / быстрота / выносливость
  - 8 Выносливость / сила / быстрота
  - 9 Быстрота / сила / выносливость
  - 10 Сила / выносливость / быстрота
  - 11 Выносливость / быстрота / сила
  - 12 Быстрота / выносливость / сила
- (3)

**13. Какова последовательность в развитии физических качеств в рамках УТЗ?**

7. Координация / скоростно-силовые / специальная выносливость
  8. Координация / специальная выносливость / скоростно-силовые
  9. Специальная выносливость / скоростно-силовые / координация
  10. Скоростно-силовые / координация/ специальная выносливость
  11. Специальная выносливость / координация / скоростно-силовые
  12. Скоростно-силовые / специальная выносливость /координация
- (1)

**Тема Разработка годичного цикла подготовки**

**1. Длительность подготовительного периода определяется:**

- 7 уровнем подготовленности занимающихся
- 8 календарем соревнований
- 9 спецификой вида спорта
- 10 морфологическими особенностями занимающихся
- 11 появлением специализированных восприятий /чувство мяча, снега, воды и др./
- 12 1,2 и 3 признаками

134 и 5 признаками

(6)

2. Длительность соревновательного периода определяется:

1. уровнем подготовленности занимающихся
2. календарем соревнований
3. спецификой вида спорта
4. длительностью подготовительного периода
5. качеством подготовительного периода
6. всеми перечисленными признаками

(6)

3. Какими факторами определяется длительность переходного периода:

- 5 Уровнем достигнутых результатов
- 6 Глубиной утомления в соревновательном периоде
- 7 Календарем соревнований
- 8 Уровнем подготовленности занимающихся

(2)

4. Сколько раз в году можно выходить на уровень спортивной формы?

- 6 Один раз в год
- 7 Два раза в год
- 8 Сколько соревновательных периодов, но не более трех
- 9 Сколько соревновательных периодов, но не более четырех
- 10 Перед каждым стартом
- 11 На каждую тренировку надеваю спортивную форму

(3)

5. По мере роста тренированности ...

- 5 Длительность подготовительного периода увеличивается, а соревновательного сокращается
- 6 Длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного сохраняется
- 7 Длительность подготовительного периода сохраняется, а соревновательного увеличивается
- 8 Длительность подготовительного периода сокращается, а соревновательного увеличивается

(4)

6. Мезоцикл длится:

- 5 4 дня
- 6 4 недели
- 7 3-6 недель
- 8 2-3 месяца

(3)

7. Макроциклов в году может быть:

- 5 не более одного
- 6 не более двух
- 7 не более трех
- 8 сколько угодно

(3)

8. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 5 втягивающий, базовый, восстановительный
- 6 подготовительный, соревновательный, переходный

- 7 тренировочный и соревновательный  
 8 осенний, зимний, весенний, летний  
 (2)

### Варианты вопросов для тестирования теории

#### БИЛЕТ № 1

1. Назовите микроциклы соревновательного мезоцикла.  
 \_\_\_\_\_
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат СФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

#### БИЛЕТ № 2

1. Назовите микроциклы втягивающего мезоцикла.  
 \_\_\_\_\_
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды края в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат СФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

#### БИЛЕТ № 3

1. Назовите микроциклы базового мезоцикла.  
 \_\_\_\_\_

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат города (ЧГ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

БИЛЕТ № 4

1. Назовите микроциклы контрольно-подготовительного мезоцикла.
- 
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат мира (ЧМ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

БИЛЕТ № 5

1. Назовите микроциклы пред-соревновательного мезоцикла.
- 
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

ТМ по общей физической подготовке (ТМ), Чемпионат России (ЧР)

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

БИЛЕТ № 6

1. Назовите мезоциклы общеподготовительного этапа подготовки.
- 
2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат Края (ЧК), Чемпионат мира (ЧМ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |



|  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  | ь |  |  |  |  |  |  |  | ь |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|

БИЛЕТ № 7

1. Назовите мезоциклы переходного периода подготовки.

---

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена юношеской сборной команды края в годичный план подготовки

Первенство ДЮСШ (ПД), Первенство ЧСФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 8

1. Назовите мезоциклы соревновательного периода подготовки.

---

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные мероприятия для спортсмена юниорской сборной команды России в годичный план подготовки

ТМ по специальной подготовке (ТМ), Первенство края (ПК)

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 9

1. Назовите мезоциклы специально-подготовительного этапа подготовки.

---

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат СФО (ЧС), Гран при И.Ярыгин (ГЯ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 10

3. Назовите микроциклы соревновательного мезоцикла.

- 
4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат СФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 11

2. Назовите микроциклы втягивающего мезоцикла.
- 

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды края в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат СФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 12

3. Назовите микроциклы базового мезоцикла.
- 

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат города (ЧГ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 13

3. Назовите микроциклы контрольно-подготовительного мезоцикла.
- 

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат края (ЧК), Чемпионат мира (ЧМ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 14

3. Назовите микроциклы пред-соревновательного мезоцикла.

\_\_\_\_\_

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте е указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

ТМ по общей физической подготовке (ТМ), Чемпионат России (ЧР)

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 15

3. Назовите мезоциклы общеподготовительного этапа подготовки.

\_\_\_\_\_

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат Края (ЧК), Чемпионат мира (ЧМ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 16

3. Назовите мезоциклы переходного периода подготовки.

\_\_\_\_\_

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена юношеской сборной команды края в годичный план подготовки

Первенство ДЮСШ (ПД), Первенство ЧСФО (ЧС).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |   |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|---|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | ь |

БИЛЕТ № 17

3. Назовите мезоциклы соревновательного периода подготовки.

\_\_\_\_\_

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте е указанные мероприятия для спортсмена юниорской сборной команды России в годичный план подготовки

ТМ по специальной подготовке (ТМ), Первенство края (ПК)

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

БИЛЕТ № 18

3. Назовите мезоциклы специально-подготовительного этапа подготовки.

\_\_\_\_\_

4. Обозначьте периоды подготовки и проставьте указанные соревнования для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

Чемпионат СФО (ЧС), Гран при И.Ярыгин (ГЯ).

|    |    |     |     |    |     |    |     |    |    |    |    |
|----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|
| и  | ав | сен | ок  | но | дек | ян | фе  | ма | ап | ма | и  |
| ю  | гу | тяб | тя  | яб | абр | ва | вра | рт | ре | й  | ю  |
| ль | ст | рь  | брь | рь | ь   | рь | ль  |    | ль |    | нь |

БИЛЕТ № 5 (образец)

1. Назовите микроциклы пред-соревновательного мезоцикла.

подводящий, ударный.

2. Обозначьте периоды подготовки и проставьте е указанные мероприятия для спортсмена сборной команды России в годичный план подготовки

ТМ по общей физической подготовке (ТМ), Чемпионат России (ЧР)

|                         |    |           |     |    |     |    |     |                        |    |           |           |
|-------------------------|----|-----------|-----|----|-----|----|-----|------------------------|----|-----------|-----------|
| <i>подготовительный</i> |    |           |     |    |     |    |     | <i>соревновательны</i> |    |           | <i>Пе</i> |
| <i>й</i>                |    |           |     |    |     |    |     | <i>р.</i>              |    |           |           |
| и                       | ав | сен       | окт | но | дек | ян | фев | ма                     | ап | ма        | и         |
| ю                       | гу | тяб       | яб  | яб | абр | ва | рал | рт                     | ре | май       | ю         |
| ль                      | ст | рь        | рь  | рь | ь   | рь | ь   |                        | ль |           | нь        |
|                         |    | <i>ТМ</i> |     |    |     |    |     |                        |    | <i>ЧР</i> |           |

