**Модуль 4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности**

**4.1. Методологические основы развития двигательных способностей**

**Контрольное задание 14:**

Допишите незаконченные предложения:

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные морфофункциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

**4.2. Структура скоростных способностей и методика их развития**

**Контрольное задание 15:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах | 15 раз | 5 минут | 5 подходов | повторный метод |
| 2 | Передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками | 10 минут | 5 минут | 5 подходов | повторный метод |
| 3 | Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колоне ускоряет бег, обгоняя колону, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. | 10 минут | 5 минут | 5 подходов | повторный метод |
| 4 | Бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колоне. | 10 минут | 5 минут | 5 подходов | повторный метод |
| 5 | Соревнования в беге 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). | 15 раз | 5 минут | 5 подходов | повторный метод |

**4.3. Методика развития силовых способностей**

**Контрольное задание 16:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие силовых способностей (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | Упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук (отжимания) | 15 упр | 5 минут | 3 подхода | Метод круговой тренировки |
| 2 | Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.). Сгибание и разгибание рук | 15 упр | 5 минут | 3 подхода | Метод круговой тренировки |
| 3 | Упор лежа, ноги на повышенной опоре. Отжимания с отталкиванием руками от пола | 10 упр | 5 минут | 5 подхода | Метод круговой тренировки |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре сзади | 15 упр | 5 минут | 3 подхода | Метод круговой тренировки |
| 5 | Упор лежа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку | 10 упр | 5 минут | 5 подхода | Метод круговой тренировки |

**4.4. Методика развития скоростно-силовых способностей**

**Контрольное задание 17:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | в исходном положении стоя - движения руками и ногами как при беге | 10 мин | 5 мин | 3 подхода | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 2 | в исходном положении стоя - движения руками и ногами как при беге с небольшим отягощением в руках (гантели) | 10 мин | 5 мин | 3 подхода | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 3 | смена положения ног в выпаде, лежа на скамейке, гимнастическом коне, матах | 5 мин | 5 мин | 5 подходов | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 4 | с сопротивлением резины (или партнера) в разных положениях – вынесение и опускание ноги | 5 мин | 5 мин | 5 подходов | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 5 | бег со сменой усилий и темпа: 6 – 10 шагов активного бега чередовать с 6 – 10 беговыми шагами бега по инерции на отрезках 80 – 120 метров и более | 10 мин | 5 мин | 3 подхода | методы вариативного (переменного) упражнения |

**4.5. Методика воспитания выносливости**

**Контрольное задание 18:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие выносливости (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | прыжки на скакалке классическим способом (на двух ногах) | 4-6 серии | 30-50 секунд | по 2 минуты | игровой |
| 2 | ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 залов | 5 серии | 1 минута | 10 повторений | игровой |
| 3 | прыжки через скамейки(2) на двух ногах, руки на поясе | 3-5 серии | 1 минута | 8-10 повторений | игровой |
| 4 | повторные ускорения с уменьшением интервалов отдыха | 4-6 серий | 10-40 секунд | 10 повторений | игровой |
| 5 | Переменный бег с ходьбой | 6-8 минут | 10-40 секунд | 10 повторений | игровой |

**4.5. Методика воспитания гибкости**

**Контрольное задание 19:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие гибкости (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | Третье: растяжка спины и рук. Ноги вместе, вытянутые руки на стуле. Находясь в таком положении, поочередно прогибайте и выгибайте спину, как можно ниже или выше соответственно. | 15 раз. | 3 минуты | 3 подхода | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 2 | растяжка передней поверхности бедра. Станьте ровно, возьмите ногу за щиколотку и отведите колено максимально назад. Зафиксируйте положение. | 10 раз. | 2 минуты | 5 подходов | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 3 | комплексная растяжка сидя. Сидя на полу, разведите ноги максимально широко, носки ног смотрят в потолок. Поочередные наклоны: к левой ноге, к центру, к правой ноге — один подход. | 15 раз. | 3 минуты | 3 подхода | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 4 | растяжка ног. Исходное положение — нога на стуле. Прямая нога. Спина прямая, пресс подтянут. | 10 раз. | 2 минуты | 5 подходов | методы вариативного (переменного) упражнения |
| 5 | прямые наклоны к полу. Задействованы поясница, спина и ноги. Наклон осуществляется спокойно, без рывков. | 6 раз. | 2 минуты | 3 подхода | методы вариативного (переменног о) упражнения |

**4.7. Методика воспитания ловкости**

**Контрольное задание 20:**

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие ловкости (заполните таблицу).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
| 1 | Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. | 5 упр | 2 мин | 2 подхода | игровой |
| 2 | Гимнастическое «колесо» влево и вправо. | 10 упр | 1 мин | 6 подхода | игровой |
| 3 | Прыжки на батуте с поворотом на 180°-360°с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. | 5 упр | 2 мин | 2 подхода | игровой |
| 4 | Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. | 10 упр | 1 мин | 6 подхода | игровой |
| 5 | Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. | 5 упр | 2 мин | 5 подхода | игровой |

**4.8. Системы тестирования физической подготовленности**

**Контрольное задание 21:**

Для анализа систем оценивания физической подготовленности школьников заполните таблицу преимуществ и недостатков систем оценивания физической подготовленности школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Системы оценивания физической подготовленности школьников | Преимущества | Недостатки |
| Традиционная оценочная шкала | Ориентированна на стимулирование высокого спортивного результата, для оценивания физической подготовленности учащихся образовательных школ и для контроля за организацией работы по физическому воспитанию в коллективах общеобразовательных школ. | Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе ориентирован на достижение учащимися высоких спортивных результатов и не имеет ничего общего с физической культурой.  Противоречит содержанию и целям государственного стандарта общего образования по физической культуре и оценочным нормативам тестовых упражнений, используемым в программах, рекомендованных для учебных заведений. |
| Альтернативная оценочная шкала | Требования могут быть учтены оптимально, когда каждому тестовому упражнению будут определены граничные результаты. Уровень показателей физической подготовленности, соответствующий средней зоне оценочной шкалы, будет способствовать успешному достижению целей, заложенных в государственном стандарте общего образования по физической культуре. | Выделяются зоны. Стоимость единицы измерения (количество очков, начисляемое за изменение результата на единицу измерения. |

**Контрольное задание к модулю 4:**

Письменно ответьте на вопрос:

1. Значение физической подготовки в процессе формирования навыков.

Известно, что до настоящего времени уровень развития двигательных качеств у детей, достигаемый в процессе физического воспитания в школе, в том числе на уроках физической культуры, относительно невысок и не удовлетворяет современным требованиям.

В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья детей, повышением их функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности, является ведущим в программе начальных классов общеобразовательной школы.

Проблемам физической подготовленности школьников педагоги и научные работники уделяют большое внимание, как в России, так и за рубежом, ведётся поиск научно обоснованных средств и методов совершенствования системы физического воспитания, в том числе, в условиях общеобразовательной школы.

Для рациональной организации и физиологического обоснования процесса физического воспитания школьников необходимо знание и учет особенностей их естественного развития.

Важнейшее значение имеет раннее формирование физической активности детей, содержанием которой является систематическая мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование. Физическое совершенствование, а через него и укрепление здоровья, возможно только при построении учебного процесса, не противоречащего темпам и направленности индивидуального развития ребёнка.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Наблюдая на протяжении ряда лет за формированием организма, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

**Модуль 5. Теория и методика обучения избранному виду спорта**

**5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта**

**Контрольное задание 22:**

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

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В.Н. Платонов, 1987).

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

тренировочные и соревновательные,

специфические и неспецифические.

По величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся: -- на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По координационной сложности -- на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности -- на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

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

- развивающие,

- поддерживающие (стабилизирующие) и

- восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48--96 и 24--48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50--60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25--30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):

специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики

1-я зона -- аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140--145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40--70/ от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окислении жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона -- аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-- 175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60--90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа "а", которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны -- скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа "а" способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона -- смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180--185 уд./мин, лактат в крови до 8--10 ммоль/л, потребление кислорода 80--100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны -- критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа "б", которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8--10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5--2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона -- анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180--200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10--15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6--10 мин. Основной метод -- интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона -- анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15--20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120--150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок (см. табл. 30) дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата -- более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше и приведенными в таблице 30. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: "а" и "б". К подзоне "а" относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне "б" -- от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: "а", "б" и "в". В подзоне "а" соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне "б" -- от 2 до 5 мин; в подзоне "в" -- от 0,5 до 2 мин.

**5.2. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.**

**Контрольное задание 23:**

Составьте картотеку методической литературы по избранному виду спорта. При составлении картотеки методической литературы тренера по избранному виду спорта необходимо подобрать источники, которые освещают вопросы теории и практики избранного вида спорта.

1. . Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местностиавтореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
4. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2016. - 81 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2015.-136 с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2014. - 87 с.
7. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2016.- 128 с.
8. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
9. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
10. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
11. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
12. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2015.-368с.
13. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2016.- 254с.
14. Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва на средние и длинные дистанции:Автореф. дис...канд. пед. Наук/ С.А.Локтев.- СПб.: Печать, 2014.- 24 с.
15. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте/ Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2014.-23-24с.
16. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.
17. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.- 104 с.
18. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.
19. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. - 115 с.

**5.3. Стратегия и тактика избранного вида спорта. Технология обучения тактике.**

**Контрольное задание 24:**

Раскройте поэтапно технологию обучения одной тактической схеме в избранном виде спорта (текст и тактические схемы упражнений)

Тактическая подготовка - одна из наиболее важных сторон процесса формирования хоккеистов высокой квалификации. Ее главное предназначение - научить хоккеистов эффективно реализовать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

Обучить занимающихся целесообразному выполнению технических приемов в соответствии с возникающей игровой ситуацией.

Развить у игроков тактическое (оперативное) мышление, ориентировку, сообразительность, творческую инициативу, способность предвидеть вероятное изменение игровых ситуаций.

Научить взаимодействию с партнерами в рамках определенных тактических построений (систем) в обороне и атаке.

Сформировать у игроков умение быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависи­мости от изменения игровой обстановки и игры противоборству­ющей команды.

На раннем этапе обучения тактике нападения в игровых упражнениях, подвижных и спортивных играх вне льда и на льду хоккейного поля начинается освоение индивидуальных тактических действий с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. С помощью раз­личных игровых упражнений, подвижных и спортивных игр во внеледовых условиях занимающиеся начинают осваивать следующие тактические действия: выбор позиции, открывание, уход из-под опеки противника, оказание помощи партнеру. Осваивать эти действия на льду можно в упражнениях на удерживание шайбы, в одной зоне при равенстве и численном преимуществе игроков, владеющих шайбой (3:3; 4:3; 4:4; 5:4; 5:5). В ходе упражнения следует указывать на то, чтобы при выборе позиции хоккеисты стремились обеспечить себе хорошую видимость окружающей обстановки и облегчить взаимодействие партнеру, владеющему шайбой.

На льду хоккейного поля параллельно с освоением технических приемов нужно обучать их целесообразному использованию в зависимости от игровой ситуации. Так, например, при обучении так­тике маневрирования на коньках следует сделать акцент на выбор рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации: при уходе из-под опеки игрока противника лучше использовать бег короткими шагами, при передвижении по «свободному пространству» - бег скользящими шагами, при движении на ограниченном пространстве, насыщенном игроками противника, можно использовать бег скрестными шагами, торможения, старты, повороты и т.д.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с шайбой следует начинать с ведения. Освоение начинается с создания представления о том, в каких игровых ситуациях целесообразно ис­пользовать соответствующие им способы ведения. Для этого по­мимо объяснений и показа важна методическая последовательность в проведении соответствующих упражнений. Начинать надо с упражнений в обводке стоек, расположенных по прямой и ломаной линиям, затем партнеров, обозначающих выполнение оборонительных действий, после чего следует использовать различ­ные игровые упражнения в усложненных условиях и непосред­ственно в игре. В ходе выполнения этих упражнений важно научить занимающихся своевременно и рационально переключаться на другие способы ведения в соответствии с игровой обстановкой. Сначала они делают это по сигналу тренера, затем самостоятельно. Такой же методический подход используется и при обучении другим индивидуальным тактическим действиям. При изучении обводки следует в первую очередь указать занимающимся на целесообразность ее использования. Она применяется лишь в том случае, если надо обострить игру, создать численное превосходство на каком-либо участке поля, а передачей это сделать невозможно. Для рационального применения обводки игрок, владеющий шайбой, должен оценить игровую ситуацию, расположение игроков противника и соответственно им использовать тот или иной способ обводки. Изучение и совершенствование приме­нения обводки с тактической направленностью осуществляются в игровых упражнениях, моделирующих различные игровые ситуации, и в условиях реальной соревновательной деятельности.

При обучении целесообразному использованию различных видов бросков в тактических целях следует начинать с упражнений в бросках в ворота с места, с передачи и после ведения. При выполнении этих простых упражнений у занимающихся развивается способность быстро оценивать расположение и действия вратаря, оперативно принимать решения, направлять шайбу в наиболее уязвимые точки ворот, сообразуясь с обстановкой.

С помощью более сложных игровых упражнений у хоккеистов развиваются умения рационального выбора позиции перед воротами, мгновенного определения способа, силы и момента выполнения броска, в том числе в условиях активного противодействия игроков противника.

По мере освоения индивидуальных тактических действий следует параллельно обучать групповым действиям. Начинают освоение с простых тактических взаимодействий - с передач шайбы партнеру с места, затем - после ведения вперед и в сторону (влево и вправо). В этих упражнениях ориентиром служит крюк клюшки партнера, расположение которого он постоянно меняет. Это развивает взаимодействие партнеров и дифференцирование передач в пространстве и во времени. Затем следует давать упражнения в передачах шайбы партнерами друг другу в процессе ведения, с продвижением вперед, сначала без смены, а затем со сменой места. В этих упражнениях обращается внимание на своевременность и точность передач и их соизмерение со скоростью передвижения хоккеистов. Далее осваиваются передачи в тройках на месте и в движении. Затем подключаются упражнения с сопротивлением 2:1; 3:1 и 3:2. Обучение взаимодействиям в этих упражнениях начинается с теоретического занятия, в котором с помощью макета и просмотра видеозаписи разбираются различные варианты этих взаимодействий. После этого проводятся упражнения 2:1; 3:1 и 3:2 в упрощенных условиях, со стойками и малоактивным противником на небольшой скорости. Затем упражнения усложняются, увеличиваются сопротивление противника и скорость движения хок­кеистов, ограничивается пространство, используются переключе­ния с одного варианта взаимодействия на другой в соответствии с обстановкой и оборонительными действиями противника.

В ходе освоения указанных взаимодействий параллельно разучиваются различные тактические комбинации («стенка», «скрещивание», «оставление шайбы», «пропуск шайбы», «заслон») в такой же методической последовательности. Сначала создается представление о сущности комбинации и месте ее применения путем объяснения и показа на макете и в натуре, после чего она выполняется в упрощенных условиях без сопротивления и с незначительным сопротивлением, затем в усложненных условиях, приближенных к игровым, и, наконец, в условиях соревновательной деятельности. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на взаимопонимание партнеров, четкость, свое­временность и синхронность их действий. Если упражнение не получается, следует выяснить причину, определить то звено, из-за которого происходит срыв. Затем, расчленив комбинацию на отдельные связки, выделить и подработать слабое звено, после чего следует снова перейти к выполнению упражнения в целом.

Обучение командным тактическим действиям. По мере освоения индивидуальных и групповых тактических действий в рамках определенных взаимодействий и тактических комбинаций, развития оперативного мышления, ориентировки и сообразительности параллельно с их совершенствованием следует начинать изучение командных тактических действий. Обучение надо начинать с теоретического занятия, на котором следует обстоятельно осветить и наглядно продемонстрировать (с помощью технических средств) расположение игроков на поле, основные функциональные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам соответствии с занимаемым амплуа (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник, вратарь) и правилами игры. После теоретического представления следует практическое выполнение расстановки и индивидуального перемещения на открытой хоккейной площадке вне льда. Затем то же, но с подключением передач мяча руками.

При освоении функциональных обязанностей в соответствии занимаемым амплуа следует начинать обучать атакующим командным действиям в рамках определенной тактической системы. Сначала разучивается какой-либо простейший вариант начала атаки, например выход из зоны через центрального нападающего в следующей последовательности:

Объяснение, показ и постановка конкретного задания каждому игроку.

Опробование упражнения в движении без шайбы (мяча).

Выполнение упражнения с передачей мяча на месте.

Выполнение упражнения с передачей шайбы (мяча) в движении без сопротивления и с незначительным сопротивлением противника.

5. Выполнение упражнения в сложных условиях игровой дея­тельности.

Главным в успешном выполнении этого варианта является чет­кость взаимодействий защитника (4) с нападающим (7) и их взаимодействия с центральным нападающим (9).

Следует выделить эти взаимодействия и предварительно дать ряд подводящих упражнений на их освоение, затем перейти к выполнению варианта выхода из зоны в целом.

В ходе выполнения следует обращать особое внимание на:

правильное расположение защитника (4) при приеме передачи. Он должен располагаться лицом в поле и быть готовым начать атаку;

синхронный, своевременный выход навстречу для получения передачи крайнего нападающего (7);

своевременное открывание для получения передачи нападающих (9 и 8).

После освоения этого варианта в упрощенных условиях (без сопротивления и с малым сопротивлением на невысокой скорости) следует переходить к выполнению упражнения в усложненных условиях, увеличивая противодействие до 3-4 игроков противника и их активность в отборе. Для закрепления и дальнейшего совершенствования следует практиковать выход из зоны в сложных условиях, адекватных соревновательной деятельности, против 5 игроков противника, использующего различные варианты оборонительных систем. Такого же методического подхода в последовательном использовании средств и методов следует придерживаться и в разучивании других вариантов: начало атаки и выход из своей зоны, развития атаки и ее завершение.

При разучивании одного из вариантов развития атаки главным является быстрое прохождение средней зоны (скоротечность атаки) и обеспечение входа в зону противника возможно большими силами. Для его освоения следует придерживаться принципа: «игра на впереди катящегося», и начать с подводящего упражнения по отработке взаимодействия игроков (5, 7 и 4). Владеющий шайбой защитник (5), войдя в среднюю зону, делает длинную диагональную передачу движущемуся на фланге крайнему нападающему (7). Тот, делая маневр в центр, пропускает шайбу идущему на скорости по борту защитнику (4).

При выполнении этого упражнения, сначала без противодействия противника, следует акцентировать внимание на синхронности действий игроков (5, 7, 4), на своевременность и точности диагональной передачи, выполняемой защитником (5). После освоения упражнения в упрощенных условиях следует подключать противодействие - одного игрока противника и более высокие скорости движения хоккеистов. Для дальнейшего освоения этого варианта развития атаки подключаются остальные нападающие (8 и 9) и увеличивается противодействие противника (до 3 игроков). В этом случае упражнение значительно усложняется, у защитника (5) появляются другие варианты передач. Если защитники противника надежно опекают игроков (7 и 4), он может сделать передачу игрокам (8 или 9). Закрепление и дальнейшее совершенствование проводятся в более сложных условиях игровой деятельности, при активном противодействии игроков противника, при слитном выполнении фазы начала атаки и фазы развития.

В большинстве случаев наступательные действия завершаются атаками с хода, предусматривающими взятие ворот противника кратчайшим путем. Начинать обучение атаки с хода следует с одного из вариантов с численным превосходством атакующих, базируясь на ранее освоенных групповых взаимодействиях 2:1; 3:1; 3:2-В этих случаях игроки атакуют с хода, двигаясь на высокой скорости по «своим местам».

На начальной стадии обучения проводятся упражнения без сопротивления противника, в движении на средней скорости. Затем I подключается противодействие противника и увеличивается скорость движения атакующих. После освоения вариантов с численным преимуществом атакующих следует переходить к более сложным, предусматривающим численное равенство или меньшинство атакующих. При обучении этим вариантам атаки с хода следует в упражнениях с малым противодействием противника отработать взаимодействия атакующих со сменой местами и обводкой. Это необходимо для выхода из-под опеки и создания преимущества (2:1 или 3:2) на воротах противника.

Закрепление и дальнейшее совершенствование проводятся в сложных условиях соревновательной деятельности, в том числе в цело­стном выполнении атаки или контратаки, в органическом единстве всех ее фаз.

В случаях, когда при входе в зону нападения атака с хода не получилась или у противника удачно отобрали шайбу в его зоне защиты, начинается позиционная атака. В связи с концентрацией всех игроков противоборствующих команд в одной зоне, ограниченной лицевым и боковыми бортами, позиционная атака сложна в исполнении и требует высокого индивидуального мастерства и выучки атакующих.

Обучение позиционной атаке следует начинать с выбора наиболее рационального варианта, исходя из возможностей исполнителей, с учетом амплуа ключевого игрока. Для создания четкого представления о варианте позиционной атаки проводится теоретическое занятие с объяснением и демонстрацией основных функциональных обязанностей каждого игрока и их возможных взаимодействий. После этого следует практическое опробование расположения и взаимодействия всех игроков в рамках данного варианта атаки без игроков противника. Освоив общую структуру атаки, основные перемещения и взаимодействия игроков, следует ввести противодействие противника и акцентировать внимание на ключевых позициях и главных моментах атаки. Например, ключевым моментом атаки являются индивидуальные действия крайнего нападающего. Обыграв в углу защитника, он выкатывается на ударную позицию, отвлекая на себя внимание других игроков противника, тем самым дает возможности освободиться из-под опеки своим партнерам. В этом случае появляется несколько реальных вариантов завершения атаки. Он может сам атаковать или сделать передачу игрокам (9, 7, 4). Добившись четкого выполнения позиционной атаки при значительном численном преимуществе (при соотношении игроков 5:2 и 5:3), следует увеличивать количество противоборствующих игроков до 5 и повышать их активность в отборе.

В процессе совершенствования позиционной атаки следует развивать творческую инициативу хоккеистов, всячески стимулировать принятие хоккеистом удачных самостоятельных решений и вы­полнение ими «фамильных» технико-тактических действий.

Рассмотренный в качестве примера методический подход к обучению тактике позиционного нападения можно успешно применять и при обучении другим вариантам, в том числе при игре в числен­ном большинстве.

**Контрольное задание к модулю 5:**

Составьте план спортивней тренировки для спортсмена в избранном виде спорта на один год по предложенному алгоритму.

План спортивней тренировки на 2018 / 2019 гг.

Спортивная характеристика спортсмена

1. Цель многолетней спортивной тренировки
2. Этапы подготовки и их продолжительность (начальной подготовки предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений)

Многолетняя спортивная подготовка может быть разделена на пять этапов:

1. Начальная подготовка.

2. Предварительная базовая подготовка.

3. Специальная базовая подготовка.

4. Максимальная реализация индивидуальных возможностей.

5. Сохранение достижений.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определенной степени варьировать, прежде всего в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Нет явных различий и в методике подготовки спортсменов на смежных этапах.

1.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

1-й Этап начальной подготовки.

Основными задачами этого этапа являются:

1. Укрепление здоровья детей;

2. Разносторонняя физическая подготовка;

3. Устранение недостатков физического развития;

4. Обучение технике плавания всеми способами;

5. Знакомство с основными правилами и требованиями проведения спортивных соревнований и этикой поведения на них;

6. Формирование интереса к занятиям плаванием, приучение к спортивному образу жизни и режиму.

7. Проведение предварительного отбора перспективных учащихся и своевременный их перевод на разные уровни подготовленности для оптимизации процесса обучения.

Возраст начала занятий плаванием определяет сроки подготовки спортсмена высокого класса. Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется, чтобы выполнить норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Оптимальным возрастом для начала предварительной спортивной подготовки в плавании принято считать для девочек 7-9 лет, а для мальчиков 8-10 лет. Занятия с детьми на этом этапе должны проходить в группах начальной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием;

2. Регулярность посещения занятий;

3. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся.

4. Выполнение юношеского спортивного разряда по окончании 2-х летнего курса обучения на дистанции 50-100 м. любым способом плавания.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов соответствующих Положению о ДЮСШ.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 1-2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы. К концу первого года обучения можно выявить детей, справляющихся с программой обучения плаванию благодаря хорошему уровню здоровья (меньшая заболеваемость по сравнению с детьми, прекратившими занятия на более ранних стадиях занятий), а также имеющих уровень физического развития, позволяющий им осваивать предлагаемые упражнения следующего года подготовки.

Тренировочные занятия продолжительностью 45 – 60 минут. Они должны сочетаться с уроками физической культуры в школе и носить преимущественный характер.

По окончании занятий в группах начальной подготовки, наиболее одаренных детей переводят в учебно-тренировочные группы второго этапа многолетней подготовки.

2-й Этап предварительной базовой подготовки

Основными задачами на данном этапе являются:

1. Разностороннее развитие физических возможностей организма;

2. Укрепление здоровья;

3. Устранение недостатков физического развития и физической подготовленности;

4. Освоение разнообразных двигательных навыков, соответствующих специфике спортивного плавания;

5. Совершенствование и стабилизация техники всех спортивных способов плавания;

6. Развитие общей выносливости в плавании;

7. Формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке;

8. Отбор наиболее одаренных юных пловцов с учетом морфологических критериев, предпосылок развития функциональных возможностей и специальной силы.

Оптимальный возраст для начала этапа предварительной базовой подготовки в плавании считается, в соответствии с Положением о ДЮСШ, возраст для девочек 9-11 лет, для мальчиков 10-12 лет.

Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием;

2. Высокий уровень работоспособности;

3. Хорошая дисциплина;

4. Высокая степень обучаемости;

5. Регулярность посещения занятий;

6. Положительная динамика развития физических и технических качеств.

7. Наличие и своевременное проявление «бойцовских» качеств.

8. Планомерное, без застоев, выполнение нормативов и критериев для перевода в соответствующие группы по годам обучения.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп заложена возрастная динамика спортивных результатов юных спортсменов на основе анализа развития плавания в стране и мире, что нашло свое отражение в нормативах комплектования данных групп в ДЮСШ.

По окончании этапа девочки в 13-14 лет должны иметь подготовку на уровне норматива «Кандидат в мастера спорта», мальчики не ниже 1-го разряда.

Основное содержание тренировочного процесса

На данном этапе в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование в плавании всеми способами строится на всем многообразии методических приемов и материалов. Спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику всех способов плавания, специально-подготовительных и подводящих упражнений в воде и на суше. Такой подход позволит ему быстро осваивать и формировать технику плавания, соответствующую его морфологическим и функциональным возможностям. Это позволит ему уже на протяжении этого этапа предварительно определить специализацию в способах плавания.

Второй этап считается очень важным для повышения аэробной производительности. Для него характерно неуклонное и вместе с тем очень осторожное увеличение общего объема плавания.

Особое внимание на данном этапе подготовки следует обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координации движений и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро действующие тренировочные средства, занятия с большими тренировочными нагрузками и с высокой интенсивностью. Подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная. Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, выполнить, во чтобы это ни стало, разрядные нормативы приводит, в начале, к быстрому росту результатов, а в дальнейшем отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Продолжительность этапа. Занятия с детьми на данном этапе проводятся в течении 3 - 4 лет в учебно-тренировочных группах 1-4 годов обучения. Тренировочные нагрузки в недельном микроцикле по годам обучения: 1-й год – 12 час/нед; 2-й год – 15 час/нед; 3-й год – 18 час/нед; 4-й год – 24 час/нед.

3-й Этап специализированной базовой подготовки

Основные задачи этапа специализированной (углубленной) базовой подготовки спортивного совершенствования:

1. Разносторонняя общая, вспомогательная и специальная физическая и плавательная подготовка, на основе выверенной, рациональной структуры тренировочной программы, основанной на постоянном и объективном контроле за состоянием спортсмена.

2. Дальнейшее совершенствование техники плавания основным и дополнительным способами плавания.

3. Определение конкретной специализации в плавании.

4. Стабилизация общей выносливости в плавании.

5. Развитие скоростно-силовых качеств пловца.

6. Стабилизация морально-волевых и «бойцовских» качеств, помехоустойчивости на соревнованиях.

7. Накопление соревновательного опыта.

8. Стабилизация тактического мастерства.

9. Выбор целенаправленных способов формирования и развития спортивных интересов в занятиях спортом высших достижений.

10. Выполнение временных нормативов соответствующих данному этапу подготовки.

11. Улучшение условий тренировки, оснащения спортивным инвентарем и специальным оборудованием.

12. Формирование удобного и рационального режима тренировочных занятий, позволяющего выполнять нагрузки большого объёма и интенсивности.

Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются:

1. Состояние здоровья и уровень процессов адаптации к высоким и изменяющимся нагрузкам.

2. Степень физического и биологического развития.

3. Соответствие модельным характеристикам избранного способа плавания.

4. Соревновательная деятельность.

По окончании этапа девушки и юноши обязаны иметь результаты соответствующие нормативу «Мастер спорта», лучшие спортсмены могут быть членами сборной команды страны.

Основное содержание тренировочного процесса

На данном этапе широко используются многочисленные методы и средства позволяющие резко повысить функциональный потенциал организма спортсменов, вариативно изменяя объёмы нагрузок и максимально приближая их, по характеру, к соревновательной деятельности.

Функциональную подготовку на этом рубеже, характерном уже высокими тренировочными нагрузками, необходимо планировать дифференцированно, с учетом специализации спортсмена. Объёмы плавания возрастают, по сравнению с предыдущим этапом, примерно в 1,5-2 раза скачкообразно с учетом уровня биологической зрелости организма. Большое внимание нужно уделять повышению уровня скоростно-силовых и координационных способностей спортсмена.

Продолжительность этапа. Занятия со спортсменами на этапе специализированной базовой подготовки носит характер спортивного совершенствования в избранном способе плавания и на определенных дистанциях. Тренировки в этом направлении могут продолжаться 3 года.

Тренировочные нагрузки по годам обучения распределяются следующим образом: 1-й и 2-й года – по 27 часов в неделю; 3-й год – 30 часов в неделю.

^ 4-й Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

Основные задачи этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей (высшего спортивного мастерства):

1. Максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать активное протекание процессов адаптации к максимальным нагрузкам.

2. Достижение максимальных суммарных величин объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок в плавании и в специальной физической подготовке.

3. Обеспечение условий, при которых период максимальных возможностей спортсмена (пик спортивной формы) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных нагрузок, что позволит добиться максимально возможных результатов.

4. Достижение максимальных результатов в номерах программы соревнований, избранных для углубленной специализации.

5. Значительно увеличить долю средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

6. Довести до максимального уровня соревновательную практику.

Основные критерии оценки:

1. Рост и стабильность спортивных результатов.

2. Выполнение временного норматива «Мастер спорта международного класса».

3. Отсутствие противопоказаний к занятиям спортом высших достижений.

Продолжительность этапа зависит от темпов роста достижений, так, мужчинам, специализирующимся в плавании на дистанциях 100 и 200 метров, после выполнения норматива «Мастер спорта» необходимо обычно не менее 3-4 лет напряженной тренировки для успешного выступления на Чемпионатах Мира и Европы, Олимпийских играх, а женщинам 1-3 года.

Очень многое в данном периоде спортивной деятельности спортсмена зависит от его социального статуса, наличия соответствующих условий. Как правило, спортсмены достигают к этому этапу 18-20 летнего возраста и вынуждены определять свое место в жизни. Если условия жизни позволяют им заниматься спортом высших достижений, то они успешно повышают свое мастерство и добиваются высоких достижений на международном уровне на протяжении 4-5 лет. Много примеров спортивного долголетия, особенно в спринтерском плавании.

^ 5-й Этап сохранения достижений

Основные задачи этапа сохранения достижений:

1. Удержание ранее достигнутых функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объёме тренировочной работы.

2. Повышение психической готовности к соревнованиям.

3. Совершенствование технического мастерства.

4. Устранение частных недостатков физической и функциональной подготовленности.

5. Поддержание высокого уровня тактического мастерства.

Основные критерии оценки:

Чем сложнее структура соревновательной деятельности спортсмена, чем большим числом факторов определяется её эффективность и результативность, тем стабильнее спортсмен и выше его статус.

Основное содержание тренировочного процесса:

Следует учитывать, что спортсмены, находящиеся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Ранее применявшиеся варианты планирования тренировочного процесса, методы и средства не только не могут дать весомого эффекта, но и не удержат спортивные результаты на прежнем уровне.

Поэтому, как никогда ранее, следует изменять средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, новые тренажерные устройства, неспецифические средства стимулирующие работоспособность и эффективность действий. Следует планировать существенные колебания в объемах тренировочной нагрузки применяя «ударные» микроциклы и «восстановительные».

3. Основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование соревнований | Сроки проведения | Цели |
| Традиционные матчевые встречи «Олимпийские горизонты» | 25-10 декабря 2018 г. | Популяризация плавания среди молодежи,  Повышение спортивного мастерства пловцов |
|  |  |  |

4. Спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов

|  |  |
| --- | --- |
| Виды контроля | Планируемые результаты |
| Комплексный контроль | измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). |
| Оперативный контроль | контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. |
| Текущий контроль | оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики. |
| Этапный контроль | измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях |

5. Главное направление тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Главное направление тренировочного процесса |
| Физическая подготовка | воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки |
| Тактическая подготовка | формирование у спортсмена двигательных навыков. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов |
| Техническая подготовка | использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена |
| Психологическая подготовка | формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств необходимых для успешного ведения спортивной деятельности |
| Интеллектуальная подготовка | осмысление сути спортивной деятельности, чем выше спортивное достижение, тем больше нужно повышать интеллектуальную подготовку |
| Интегральная | объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. |

**Модуль 6. Менеджмент физической культуры и спорта**

**6.1. Теоретико-методологические основы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.**

**Контрольное задание 25:**

На примере физкультурно-спортивной организации (по выбору слушателя) дать ее комплексную типологическую характеристику.

Письменно охарактеризовать содержание управленческой деятельности работников данной физкультурно-спортивной организации.

В соответствии со ст. 72 Конституции общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном ведении Российской Федерации и субъектов РФ.

Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации определяются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

В соответствии с данным Законом физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Спорт — это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

К субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся:

физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, спортивные федерации, а также общественно-государственные организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

оборонные спортивно-технические организации;

научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;

Олимпийский комитет России;

Паралимпийский комитет России;

Сурдлимпийский комитет России;

Специальная олимпиада России;

федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, подведомственные этим органам организации;

федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

профессиональные союзы в области физической культуры и спорта;

граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

К функциям государственного управления в области физической культуры и спорта относятся:

разработка и реализация государственной политики в области физической культуры и спорта, принятие и реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;

организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд РФ к Олимпийским играм и другим международным спортивным соревнованиям, но и участию в таких соревнованиях;

организация и проведение межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий;

организация межрегиональных и всероссийских официальных спортивных мероприятий;

организация на территории РФ Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, чемпионатов и кубков Европы, иных международных спортивных соревнований с учетом требований, установленных соответствующими международными спортивными организациями;

организация и проведение всероссийских спортивных соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, международных спортивных соревнований указанных лиц, включая Паралимпийские игры и Сурдлимпийские игры, Всемирные специальные олимпийские игры, а также подготовка к таким спортивным соревнованиям;

аккредитация общероссийских спортивных федераций;

организация профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта;

разработка технических регламентов о спортивном инвентаре и оборудовании;

материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд РФ;

организация проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, разработка программ и методических рекомендаций по физической подготовке таких граждан;

осуществление пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

организация научно-методического обеспечения в области физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту;

организация строительства и реконструкции объектов спорта;

организация научных исследований в области физической культуры и спорта, а также иные функции.

Министерство спорта РФ (Минспорт России) является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (см. Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденное постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 №607).

Министерство также осуществляет такие функции, как реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации; проведение мероприятий по организации и проведению всероссийских спортивных соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, международных спортивных соревнований указанных лиц, включая Паралимпийские игры и Сурдлимпийские игры, Всемирные специальные олимпийские игры, а также подготовку к таким спортивным соревнованиям; организация проведения физкультурных и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; организацию проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов; проведение мероприятий по подготовке спортивных сборных команд РФ к Олимпийским играм и другим международным спортивным соревнованиям и участию в таких соревнованиях; проведение мероприятий по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни, ведение реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций и предоставляет сведения из этого реестра, осуществляет ряд иных функций в сфере ведения.

**6.2. Основные функции спортивного менеджмента.**

**Контрольное задание 26:**

Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для физкультурно-спортивных организаций различного типа.

Функции менеджмента в физической культуре и спорте представляют собой относительно обособленные направления управленческой деятельности, позволяющие осуществлять управленческое воздействие.

Различают основные и конкретные функции менеджмента (управления). В настоящее время специалисты придерживаются различных мнений по вопросу о составе основных функций менеджмента. Наиболее традиционно включение в их состав таких функций, как:

- планирование;

- организация;

- мотивация;

- руководство;

- контроль;

- анализ.

**6.3. Связующие процессы в спортивном менеджменте.**

**Контрольное задание 27:**

Разработать управленческое решение на примере документа, регламентирующего организацию и проведение физкультурно-спортивного мероприятии (положение, сценарий и т.п.).

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО ЦДО Начальник отдела образования

«\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2018г. «\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по спортивному ориентированию.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. Популяризация и развитие школьного туризма и спортивного ориентирования, обобщение и пропаганда передового опыта, выявление сильнейших туристических команд района, формирование навыков здорового образа жизни у детей.

РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ. Подготовка и проведение соревнований осуществляется оргкомитетом, состоящим из специалистов отдела образования, педагогами отделения военно-патриотического воспитания и спорта МКУДО ЦДО. Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию, сформированную из членов оргкомитета.

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ. Однодневные соревнования по спортивному ориентированию проводятся «12» декабря 2018 года на стадионе поселка и прилегающей местности. Начало соревнований в 9.30 часов.

ПРОГРАММА И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. Личные соревнования по спортивному ориентированию проводятся по виду «выбор», участвуют обучающиеся в возрасте 2007-2000г.г. Забег участников проводится с раздельным стартом.

Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Вид – по выбору (участники самостоятельно определяют маршрут поиска КП).

Контрольное время на дистанции - 40 минут.

Количество КП (контрольных пунктов) – 16 штук.

Количество участников – не ограниченно. Забег участников проводится по одному человеку с раздельным стартом.

Границы полигона:

на востоке – железная дорога,

на юге – коллективные сады, территория ЦРБ, стадион,

на западе – высоковольтная линия,

на севере – широкая лесная дорога.

Задача спортсменов – найти за 40 минут по возможности большее количество КП и вернуться на старт-финиш до истечения контрольного времени. Каждый найденный КП оценивается в 1 балл. За опоздание спортсменов на финиш сверх контрольного времени за каждую 1 минуту просрочки из заработанной командой суммы баллов снимается 1 балл. За опоздание в 20 минут участник снимается с соревнований, его результаты аннулируются

Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству штрафных баллов, определяемому путём вычета из максимально возможной суммы баллов (16 баллов/КП = 16 баллов) количества заработанных баллов, с учётом полученных штрафных баллов за нарушение контрольного времени. При равенстве результатов у нескольких спортсменов побеждает спортсмен, не имеющий (или имеющий меньшее количество) штрафных баллов за нарушение контрольного времени.

Почти все контрольные пункты находятся на открытом месте, на тропах, дорогах, перекрёстках. Несколько КП находятся в лесу. КП представляет собой красный флажок, имеющий свой номер и буквенно-цифровой код (1 буква, 2 цифры), который необходимо списать на карточку спортсменов.

Участники соревнований должны иметь часы, компас, ручку (карандаш), плотно застегивающуюся одежду, головной убор (для защиты от комаров и клещей). Перед выходом на дистанцию спортсменам выдаются карты полигона с обозначением КП и карточки для отметки кода КП (приклеены с обратной стороны карты).

Образец карточки для отметки кода и особенности ее заполнения.

При нахождении КП спортсмены должны вписать его код в соответствующую клетку карточки. При заполнении клетки карточки шифром с другого КП запись считается недействительной. Также, недействительной считается исправленная, зачеркнутая запись. В этом случае клетка считается пустой, а КП – необнаруженным. Код в карточку вписывается карандашом, который закреплён на КП. В случае его отсутствия код заносится своей ручкой.

В случае оказания помощи посторонними лицами спортсменам в поиске КП, а также порча и уничтожение КП спортсменами, спортсмен по решению оргкомитета может быть снят с соревнований по ориентированию.

Оргкомитет оставляет за собой право изменения условий проведения соревнований в случае непредвиденных ситуаций (небольшое количество команд, погодные условия и другое).

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ. К соревнованиям допускаются воспитанники ВПК состоящие из учащихся младшего и среднего школьного возраста, в которые могут быть включены выпускники 9-х классов минувшего учебного года. В соревнованиях по спортивному ориентированию могут участвовать юноши (мальчики) и девушки (девочки).

Участники прибывают на соревнования в головных уборах и спортивной одежде, удобной для прохождения названных дистанций, привозят с собой необходимый инвентарь: компасы, часы, ручки. Питание участников осуществляется за счет собственных сухих пайков и питьевой воды в конце соревнований без организации костровых мест. С целью профилактики укусов клещей, комаров и мошек участники соревнований во время прохождения дистанции по спортивному ориентированию должны быть обеспечены репеллентными средствами, закрывающей все тело одеждой, обувью с высоким верхом.

ФИНАНСИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И НАГРАЖДЕНИЕ. Финансирование осуществляется за счет средств отдела образования администрации района (грамоты).