

Задание для самостоятельного изучения

Раздел. Планирование, контроль и учет

План работы:

Тема. Планирование в спорте

1. Написать конспект. С.261-278; И.С. Барчуков
С.394-406, 412 Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов

План: 1. Общая технология планирования в спорте
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
3. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

2. Для закрепления материала, заполните предложенные таблицы.

3. Для самооценки полученных знаний, проведите решение тестовых заданий.

Список предлагаемых источников

Основные источники: ЭБС Юрайт

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой. - 5-е изд. стер. - Москва: КНОРУС, 2017. - 336 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений физ. культуры. - М.: Изд. Центр «Академия», 2016.
3. Гурьев С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом. - Москва: КНОРУС, 2020. - 212 с.
4. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение б. Дополнительные материалы. - Москва: КНОРУС 2020. - 448 с.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с.
6. Теория история физической культуры + приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КНОРУС, 2020. - 448 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физ. культуры. - М.: Изд. Центр «Академия», 2016.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> 2. <http://www.shkola-press.ru>

1. Заполните таблицу «Виды педагогического контроля в физическом воспитании и их характеристика».

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля

2. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

3. Заполните таблицу «Виды учета в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность».

Виды учета	Сроки проведения

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

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ответа								

2. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные тесты

1. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

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

2. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

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

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

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

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

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

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

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

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

6. Перечислите *методические положения*, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена:

- 1) _____
- 2) _____

- 3) _____
 4) _____
 5) _____
 6) _____
 7) _____

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

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

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

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

9. Заполните пропуски, впишите определения понятий.

Микроцикл — это _____

Мезоцикл — это _____

Макроцикл — это _____

Задание № 5

Дать определение :

1. **ТРЕНИРОВКА ЭТО**-----

2. **ТРЕНИРОВАННОСТЬ ЭТО**-----

3. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЭТО-----

4. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ЭТО-----

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1

- 1. СПОРТ - ЭТО :**
 - а) собственно соревновательная деятельность человека ;
 - б) уникальный социальный институт развития, распространения и усвоения культуры двигательной деятельности человека и человечества.
 - в) часть физической культуры;
 - г) соревнование, игра
- 2. В режиме аэробного обеспечения мышечной деятельности рекомендуется развивать:**
 - а) скоростную выносливость;
 - б) общую (базовую) выносливость;
 - в) скоростно-силовую выносливость;
 - г) сенсорную выносливость.
- 3. С помощью теста « Прыжок в длину с места» измеряют:**
 - а) быстроту;
 - б) скоростные способности;
 - в) скоростно- силовые способности
 - г) координацию движений.
- 4. С помощью теста « челночный бег 3x10 м» измеряют :**
 - а) скоростную выносливость;
 - б) скоростные способности;
 - в) скоростно-силовую выносливость;
 - г) координацию движений.

ЗАДАНИЕ №2

- 1. Какие из этих видов подготовки не относятся к системе подготовки спортсмена:**
 - а) физическая подготовка;
 - б) техническая подготовка;
 - в) интеллектуальная подготовка;
 - г) медицинская подготовка.
- 2. Какая из представленных двигательных способностей не относится к координационным :**
 - а) способность к равновесию
 - б) способность к двигательным реакциям;
 - в) способность выполнять движения с максимальной амплитудой
 - г) способность к ориентированию в пространстве.
- 3. Что из названного не является двигательной (физической) способностью:**
 - а) сила;

