


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
 Золотарева О. В.
« 16 » *ноября* 2023 г.
03-04-2013 - 0691 - 1202

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»
дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана:
Вавиловым А.Л., к.п.н., доцентом кафедры СДиАФК ВятГУ.

1.1 РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.2 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» определяются тем, что все возрастающие требования к компетентности специалистов в области физической культуры и спорта ставят перед ними задачу овладения теорией и методикой построения спортивной тренировки. Тренер должен освоить вид деятельности: организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующие ему профессиональные компетенции.

Она имеет межпредметные связи с теорией и методикой физической культуры и спорта; с основами возрастной анатомией, физиологией и гигиеной; основами тренерского мастерства, научно-методической деятельностью.

Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Содействие повышению уровня профессиональной компетентности тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, других работников по физической культуре и спорту по вопросам, касающимся современных технологий спортивной тренировки в избранном виде спорта.
Задачи учебной дисциплины	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. Проводить учебно-тренировочные занятия. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. Осуществлять собственную тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Тренерская	ПК 1 – Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Владеть навыками -выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований; - обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международным

				антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования
--	--	--	--	---

1.3 Содержание учебной дисциплины (модуля) Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) Часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
очная	22	10	2	8	-	10	2	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы (очная)		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	
1.	Основы спортивной тренировки.	1	-	2
2.	Основные группы методов используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.	1	2	2
3.	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	-	2	2
4.	Основные стороны спортивной тренировки.	-	2	2
5.	Методика развития физических способностей.	-	2	2
	Итого:	2	8	10

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ПК-1	Общее количество компетенций
1. Основы спортивной тренировки.	3	+	1
2. Основные группы методов используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.	5	+	1
3. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4	+	1
4. Основные стороны спортивной тренировки.	4	+	1
5. Методика развития физических способностей.	4	+	1
Промежуточная аттестация	2	+	1
Итого	22		

Краткое содержание учебной дисциплины

Тема 1. Основы спортивной тренировки.

1. Цель и задачи спортивной тренировки. Главной целью спортивной тренировки квалифицированных спортсменов является подготовка к соревнованиям и достижение максимально возможного для каждого спортсмена спортивного результата в основных соревнованиях. Основными задачами спортивной тренировки являются:

- а) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- б) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей систем организма, реализующих двигательные функции;
- в) воспитание необходимых моральных и волевых качеств, а на их основе обеспечение психической подготовленности
- г) приобретение теоретических знаний и практического опыта соревновательной деятельности
- д) интеграция всех видов подготовки в спортивный результат.

2. Основные средства спортивной тренировки:

- все многообразие спортивных упражнений, применяемых на тренировках составляют средства, которые делятся на общие, вспомогательные, специальные и соревновательные;

- общая физическая подготовка (ОФП) включает физические и игровые упражнения из других видов спорта, не связанных с соревновательной деятельностью. Целью ОФП является общее всестороннее гармоническое развитие всех физических качеств и мышечных групп

- вспомогательная физическая подготовка (ВФП) – упражнения тесно связанные с соревновательными, развивающие отдельные фазы движений и

качества, т.е. соревновательное упражнение выполняется с отягощением или наоборот в облегченных условиях

- специальная физическая подготовка (СФП) - максимально приближена к соревновательному упражнению, однако имеет определенные отличия от соревнования. Используется для совершенствования технико-тактических и психических качеств, необходимых в соревнованиях.

- соревновательная подготовка (СП) – упражнение, выполняемое на соревновании или тренировке по правилам соревнований и в присутствии соперника или напарника, другое название – интегральная подготовка.

3. Специфические принципы спортивной тренировки.

Направленность к высшим достижениям. Углубленная специализация. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности.

Тема 2. Основные группы методов используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.

Методы спортивной тренировки. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств подготовки, а также совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются 2 большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы

2) практические, включающие метод строго и частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам относят - рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение. К наглядным - правильный показ упражнения, видеопозаказ,

Тема 3. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.

Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Тема 4. Основные стороны спортивной тренировки

Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе

формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.

Тема 5. Методика развития физических способностей.

Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости. Методика воспитания координационных способностей.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом

региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в

реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об

организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта [Текст]: учеб. пособие / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
2. Вилкин Я. Р. Организация работы по массовой физкультуре и спорту [Текст] / Я. Р. Вилкин, Т. М. Каневец. – М.: ФиС, 1985. – 240 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2002. – 312 с.
4. Гуськов С.И. Любитель или профессионал [Текст] / С.И. Гуськов. – М.: Знание, 1988. – 96 с.
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте [Текст] / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В. Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 484 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст]: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. введение в предмет [Текст]: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – СПб.-М.: Лань, 2004. – 160 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по видам спорта.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 480 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .

2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
Экран с электроприводом

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»

6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- практические занятия: выполнение задания в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя, получение результата.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Назовите цель и задачи спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
2. Дайте характеристику избранных соревновательных упражнений как средств спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
3. Дайте характеристику специально-подготовительных упражнений как средств спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
4. Дайте характеристику обще-подготовительных упражнений как средств спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
5. Поясните использование словесных методов в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
6. Поясните использование наглядных методов в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
7. Поясните использование метода освоения спортивной техники в целом в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
8. Поясните использование метода освоения спортивной техники по частям в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
9. Поясните использование сопряженного метода при совершенствовании спортивной техники в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
10. Поясните использование непрерывного метода при воспитании физических качеств в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
11. Поясните использование интервального метода при воспитании физических качеств в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
12. Поясните использование кругового метода в процессе спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.
13. Расскажите, что лежит в основе принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию.
14. Расскажите, что означает принцип единства общей и специальной подготовки.
15. Расскажите, что лежит в основе принципа непрерывности тренировочного процесса.

16. Расскажите, что означает принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
17. Расскажите, что означает волнообразность динамики нагрузок и их малые, средние, большие волны.
18. Расскажите, какими причинами объясняется неизбежность волнообразных колебаний нагрузки.
19. Раскройте требования, которые лежат в основе принципа цикличности тренировочного процесса.
20. Расскажите, что обязывает учитывать принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности.
21. Дайте характеристику физическому качеству «сила» (определение, виды, факторы, определяющие проявление данного физического качества, контрольные упражнения для определения уровня развития, возрастные периоды развития).
22. Дайте характеристику физическому качеству «быстрота» (определение, виды, факторы, определяющие проявление данного физического качества, контрольные упражнения для определения уровня развития, возрастные периоды развития).
23. Охарактеризуйте физическое качество «выносливость» (определение, виды, факторы, определяющие проявление данного физического качества, контрольные упражнения для определения уровня развития, возрастные периоды развития).
24. Охарактеризуйте физическое качество «ловкость» (координационные способности) (определение, виды, факторы, определяющие проявление данного физического качества, контрольные упражнения для определения уровня развития, возрастные периоды развития).
25. Охарактеризуйте физическое качество «гибкость» (определение, виды, факторы, определяющие проявление данного физического качества, контрольные упражнения для определения уровня развития, возрастные периоды развития).
26. Раскройте сущность двигательных умений и навыков (определение, различия, роль в жизни человека).
27. Объясните методическую последовательность в формировании двигательного навыка
28. Объясните законы формирования двигательного навыка.
29. Объясните структуру процесса обучения двигательному навыку
30. Охарактеризуйте физическую подготовку (понятие о физической подготовке спортсмена, виды, задачи и средства физической подготовки).
31. Охарактеризуйте техническую подготовку в спорте (понятие о технической подготовке спортсмена, место и значение спортивной техники, виды, задачи, средства и методы, содержание технической подготовки спортсменов), этапы технической подготовки.
32. Охарактеризуйте тактическую подготовку (понятие о тактической подготовке спортсмена, виды, задачи и средства, содержание и

методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях).

33. Охарактеризуйте психологическую подготовку (понятие о психологической подготовке спортсмена, психологическая подготовка к тренировочному процессу, психологическая подготовка к соревнованиям), средства и методы психологической подготовки.
34. Охарактеризуйте интеллектуальную подготовку (понятие об интеллектуальной подготовке спортсмена, виды, задачи и средства интеллектуальной подготовки).
35. Охарактеризуйте интегральную подготовку (понятие об интегральной подготовке спортсмена, виды, задачи и средства интегральной подготовки).