

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

О. Л. Гракович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
axanahrakovich@mail.ru*

В работе рассматривается вопрос подготовки и написания учебных программ нового поколения по дисциплине «Физическая культура» для студентов спортивного и основного отделений по лыжному спорту.

The paper considers the issue of preparing and writing the new generation of curricula for the discipline «Physical Culture» for students of the sports and main sections for skiing.

Ключевые слова: учебный процесс; учебно-тематический план; учебно-тематическая карта; спортивное учебное отделение; основное учебное отделение; студенты; лыжный спорт.

Keywords: educational process; educational-thematic plan; educational-thematic map; sports educational department; the basic educational department; students; skiing.

Введение. В последние десятилетия вопросы планирования учебно-тренировочного процесса лыжников в условиях вуза освещаются крайне редко. Наибольшее число публикаций по вопросам подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза приходится на 70-80 годы прошлого столетия. Приводятся примерные недельные циклы на различных этапах годового цикла подготовки. Описываются особенности и трудности учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов в вузе в зависимости от спортивной квалификации и курса обучения. За последние десятилетия изменились требования и формы написания учебных программ по дисциплинам, изучаемым в вузе. Поэтому на наш взгляд существует необходимость рассмотрения данного вопроса в настоящее время.

Цель работы: совершенствование учебного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура».

Задачи: 1. Разработать учебно-тематические планы для всех групп спортивного учебного отделения по лыжному спорту.

2. Разработать учебно-методические карты для всех групп спортивного учебного отделения по лыжному спорту.

3. Разработать двухуровневые учебно-методические карты для методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» для групп основного учебного отделения по лыжному спорту.

Методы и организация исследования. Для изучения вопроса планирования учебного процесса в вузе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, нормативных документов, личный опыт, методы математической статистики.

Обсуждение. На основании типовой учебной программы для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» студенты распределяются по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуре), спортивное [3].

Согласно типовой учебной программе для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» «спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II степени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта» [3]. При распределении студента в спортивное отделение учитывается его желание заниматься тем или иным видом спорта. А так же наличие спортивного разряда или звания. Количество учебных часов, отведенных для каждой из групп зависит от спортивной квалификации студентов (табл. 1).

Таблица 1

Требования к формированию групп спортивного учебного отделения

Спортивная квалификация	Численность учебной группы (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6–8	14–16	560
Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8–10	12–14	480
Учебно-тренировочные группы (1–2 разряд)	10–12	10–12	360
Учебно-тренировочные группы (2–3 разряд)	12–15	6–8	240
Группы спортивной специализации	15	6	210
Игровые виды спорта	определяется спецификой вида спорта	6–16	согласно спортивной квалификации

Для каждой группы спортивного учебного отделения в соответствии с нормативными документами по системе менеджмента качества были разработаны учебно-тематические планы и учебно-методической карты. Примерные формы написания учебно-тематического плана (табл. 2) и учебно-методической карты (табл.3) утверждены Министром образования Республики Беларусь [2].

В сфере физического воспитания и спорта используются совершенно другие названия и формы нормативных документов планирования подготовки спортсменов [1]. Например, годовой план-график подготовки лыжников начинается с мая месяца по апрель, в то время, когда в вузе учебный процесс начинается в сентябре и заканчивается в июне.

Учебно-тематический план

Наименование темы, раздела	Количество аудиторных часов														
	ГСС-210			УТГ-240			УТГ-360			УТГ-480			ГСПС-560		
	Всего	Занятия		Всего	Занятия		Всего	Занятия		Всего	Занятия		Всего	Занятия	
		Теоретические			Теоретические	Практические		Теоретические	Практические		Теоретические	Практические		Теоретические	Практические

Таблица 3

Учебно-методическая карта

Вид и № занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Виды занятий и отводимое на них время (часы)				Учебно-методическое обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и т.д.)	Литература	Формы текущего и итогового контроля	
		Лекции	практические	Методико-практические занятия	КСР/УСР			Знаний	Умений
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Описание тренировочных занятий приводится в часах, минутах, километрах, в количестве повторений и др. согласно нормативным документам Министерства образования все занятия описывают в минутах и часах.

Для составления учебно-тематического плана и в соответствии с требованиями к знаниям и умениям студентов спортивного отделения учебный материал был разделен на четыре основных раздела: теоретические, нормативные и организационные основы спортивной подготовки в видах спорта, основы спортивной тренировки, учебно-практическая подготовка и контроль подготовки. В свою очередь каждый раздел содержит темы занятий.

Так в первый раздел были включены следующие темы: Правила безопасности и гигиенические требования к занятиям видом спорта, спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке; Разрядные нормы и звания по виду спорта. Правила, организация проведения и судейство соревнований по виду спорта; История, современное состояние, социальное значение и тенденции развития вида спорта в мире и Республике Беларусь. Выдающиеся достижения и персоналии; Основы планирования и организация тренировочного процесса (в том числе самостоятельных занятий) по виду спорта.

Второй раздел основы спортивной тренировки состоит из следующих тем: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка. Каждая из тем в свою очередь состоит из подтем, например, средства и методы развития быстроты, средства и методы развития силы, средства и методы развития выносливости, средства и методы развития сложно-координационных способностей. Тема техническая подготовка состоит из следующих вопросов: подводящие упражнения, имитационные упражнения; упражнения на специальных тренажерах и основные соревновательные упражнения. Тактическая подготовка – применение тактических действий на тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Третий раздел включает следующие темы: проведение занятий в качестве помощника преподавателя и участие в организации и судействе соревнований.

Четвертый раздел – тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в начале семестра и в конце: участие в соревнованиях.

Количество часов, отведенных на изучение каждого из разделов учебно-тематического плана, рассчитывалось в соответствии с программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1].

Учебно-методические карты для различных групп спортивного отделения состоят из двух модулей, рассчитанных на первый и второй семестр. В начале и конце каждого семестра проводится тестирование студентов по общефизической и специальной подготовке.

Одним из факторов, определяющим структуру подготовки в лыжном спортом является фактор внешней среды. Лыжный спорт – сезонный вид спорта, и наличие снега просто необходимо для подготовки в профессиональном, массовом, адаптивном и в спорте высших достижений. Темы занятий по различным разделам учебно-тематического плана для групп спортивного учебного отделения подбирались с учетом времени года.

Учебно-методические карты для методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» для групп основного учебного отделения по лыжному спорту были сделаны двух уровневые в виде модулей. Каждый из модулей рассчитан на 16 часов. Модульная учебно-методическая карта первого уровня предназначена для студентов основного учебного отделения, которые недостаточно хорошо владеют техникой передвижения на лыжах. Модульная учебно-методическая карта второго уровня была разработана для студентов основного учебного отделения по дисциплине «Физическая культура», которые достаточно хорошо освоили школьную программу по дисциплине «Физическая культура и здоровье» по разделу лыжный спорт.

Выводы. 1. В соответствии с нормативными документами были разработаны учебно-тематические планы для всех групп спортивного учебного отделения по лыжному спорту.

2. Разработаны модульные учебно-методические карты для всех групп спортивного учебного отделения по лыжному спорту.

3. Разработаны двухуровневые модульные учебно-методические карты для методико-практического раздела дисциплины «Физическая культура» для групп основного учебного отделения по лыжному спорту для студентов с разным уровнем физической и технической подготовленностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / состав. Н. А. Демко, А. А. Тома-нов, О. Л. Гракович. Минск, 2003. С. 95–98.

2. Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования. Письмо Министерства образования Республики Беларусь от 6 апреля 2015 г.

3. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учебных заведений / отв. ред. : В. А. Коледа; отв. за выпуск И. И. Лосева. Минск : РИВШ, 2017. С. 33.