МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Частные методики спортивной тренировки»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

 профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий |  | 7 семестр | 8 семестр | Всего |
|  | 6 семестр |
| Общая трудоемкость | 36 | 72 | 108 | 216 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 4 | 12 | 10 | 26 |
| Лекционные (ЛК) | 2 | - | - | 2 |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 2 | 12 | 10 | 24 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 32 | 60 | 62 | 154 |
| Форма контроля в семестре | зачет | зачет | Экзамен 36 | 36 |

# Краткое содержание курса

# 6 семестр

Методика проведения спортивной тренировки на начальном этапе подготовки.

Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Многолетний процесс подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

**7 семестр**

Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах.

Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах.

**8 семестр**

Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся группах спортивного совершенствования.

Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся в группах спортивного совершенствования.

**Форма текущего контроля**

***Примерная тематика рефератов.***

1. Общая характеристика спортивной тренировки

2. Характеристика систем тренировочной и соревновательной подготовки.

3. Средства и методы спортивной тренировки

4. Принципы спортивной тренировки

5. Основные стороны спортивной тренировки

6. Тренировочные и соревновательные нагрузки

7. Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура

***Задание по подготовке электронных презентаций.***

1. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах.
2. Общие положения технологии планирования в спорте.
3. Планирование спортивной подготовки в многолетнем и годичном циклах.
4. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов
5. Спортивный отбор в процесс многолетней подготовки.
6. Основы построения оздоровительной подготовки.
7. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

***Задание по составлению таблиц***

1. Таблица сенситивных периодов.
2. Таблица примерных возрастных границ этапов подготовки в процессе многолетней подготовки.
3. Модель-схема построения многолетней подготовки.
4. Контрольные нормативы по видам подготовки в избранном виде спорта.

**Индивидуальное творческое задание.**

1. Разработка критериев отбора в группу начальной подготовки в избранном виде спорта.
2. Составление инструкций по технике безопасности на занятиях.
3. Составление годового плана-графика в УТГ.
4. Этапное планирование.
5. Составление годового плана-графика в ГСС.
6. Планирование.

**Задание по разработке плана-конспекта.**

1. Составить конспект занятия вводной части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовке.
2. Составить конспект занятия основной части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовке.
3. Составить конспект занятия заключительной части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовке.
4. Составить конспект занятия вводной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочной группе.
5. Составить конспект занятия основной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочной группе.
6. Составить конспект занятия заключительной части учебно-тренировочного занятия в учебно-тренировочной группе.
7. Составить конспект занятия вводной части учебно-тренировочного занятия в группе спортивного совершенствования.
8. Составить конспект занятия основной части учебно-тренировочного занятия в группе спортивного совершенствования.
9. Составить конспект занятия заключительной части учебно-тренировочного занятия в группе спортивного совершенствования.

***Вопросы к зачету (6,7 семестры)***

1. Общая характеристика спортивной тренировки

2. Характеристика системы тренировочной и соревновательной подготовки.

3. Средства и методы спортивной тренировки

4. принципы спортивной тренировки

5. Основные стороны спортивной тренировки

6. Тренировочные и соревновательные нагрузки

7. Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура

8. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах.

9. Общие положения технологии планирования в спорте.

10. Планирование спортивной подготовки в многолетнем и годичном циклах.

11. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

12. Спортивный отбор в процесс многолетней подготовки.

13. Основы построения оздоровительной подготовки.

14. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

**Вопросы к экзамену (8 семестр)**

1. Влияние возрастных особенностей на содержание учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки ДЮСШ.
2. Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта.
3. Правильное питание занимающихся избранным видом спорта в период тренировочного процесса и соревнований.
4. Правильный режим дня в период тренировочного процесса и соревнований.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Классификация физических упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе в избранным видом спорта.
7. Документы планирования учебно-тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ.
8. Контрольные нормативы по видам подготовки для занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ.
9. Медико-биологические исследования.
10. Содержание технической подготовки у занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ.
11. Взаимосвязь технической подготовки с другими
видами подготовки, входящими в годичный
тренировочный цикл занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки.
12. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.
13. Регулирование нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ.
14. Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ.
15. Влияние возрастных особенностей на содержание учебно-тренировочного процесса в учебно- тренировочных группах ДЮСШ.
16. Документы планирования учебно-тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
17. Контрольные нормативы по видам подготовки для занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
18. Медико-биологические исследования.
19. Содержание технической подготовки у занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
20. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки, входящими в годичный тренировочный цикл занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах.
21. Содержание физической подготовки у занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
22. Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки, входящими в годичный тренировочный цикл занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах.
23. Особенности методики проведения учебно- тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
24. Регулирование нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
25. Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
26. Влияние возрастных особенностей на содержание
учебно-тренировочного процесса в группах
спортивного совершенствования ДЮСШ.
27. Восстановительные средства, применяемые в
учебно-тренировочном и соревновательном
процессе занимающихся избранным видом спорта.
28. Документы планирования учебно-тренировочного
процесса у занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.
29. Контрольные нормативы по видам подготовки для
занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.
30. Медико-биологические исследования.
31. Содержание технической подготовки у занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.
32. Взаимосвязь технической подготовки с другими
видами подготовки, входящими в годичный
тренировочный цикл занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования.
33. Содержание физической подготовки у занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.
34. Регулирование нагрузки тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в группах совершенствования ДЮСШ.
35. Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Градополов, Константин Васильевич. Бокс: учебник / Градополов Константин Васильевич. - Москва: ИНСАН, 2010. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-85840-019-6: 307-44.

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-16306-1: 113-70.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 167-45.

4. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил. - ISBN 5-278-00023-6: 2-00.

5. Профессионально-направленные практики : учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9: 222-00.

**Издания из ЭБС**

1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04766-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Губа, Владимир Петрович. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / Губа Владимир Петрович, Квашук Павел Валентинович, Никитушкин Виктор Григорьевич. - Москва: Физкультура и Спорт, 2009. - 276с.: ил. - ISBN 978-5-278-00850-7: 596-00.

2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-6195-5: 281-60.

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9526-4: 539-00.

4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5: 202-00.

5. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00.

**Издания из ЭБС**

1. Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие / Михайлов Николай Георгиевич; Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 127. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04500-0: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>

 **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рос образования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательныхресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям  | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | [http://www.gibs.uralinfo.ru](http://www.gibs.uralinfo.ru/) |
| 14 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | [http://www.nlr.ru](http://www.nlr.ru/) |
| 16 | Публичная электронная библиотека | [http://www.online.ru](http://www.online.ru/)/sp/eel/russian |
| 17 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 |  газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 |  газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

к.пед.н., доцент, доцент кафедры В.С. Астафьев

Заведующий кафедрой СД

к.пед.н., доцент В.С. Астафьев