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 «Теория и методика спортивной тренировки»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины 720 часов, 20 зачетных единицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | | | | | | | | Всего часов |
| 1  семестр | 2  семестр | 3  семестр | 4  семестр | 5  семестр | 6  семестр | 7  семестр | 8  семестр |
| Общая трудоемкость |  |  |  |  |  |  |  |  | 720 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 8 | 12 | 6 | 10 | 8 | 10 | 8 | 12 | 74 |
| лекционные (ЛК) | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 32 |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 8 | 42 |
| лабораторные (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 64 | 96 | 66 | 98 | 64 | 62 | 64 | 60 | 574 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре | Зачет | Экзамен |  | Зачет | Зачет |  | Зачет | Экзамен | 72 |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |  |  |  |  |  |  |  | КР |  |

# Краткое содержание курса

Основные понятия в теории и методике спортивной тренировки.

Принципы, средства и методы спортивной тренировки.

Периодизация учебно-тренировочного процесса.

Виды подготовки в процессе спортивной тренировки.

Отбор, контроль и учет в системе подготовки спортсменов.

Многолетний процесс подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов на различных этапах.

Компоненты спортивной подготовки: первый компонент – система спортивной тренировки; второй компонент – система соревнований; третий компонент - система факторов, дополняющих тренировку и соревнования.

Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.

Методические особенности реализации принципов в тренировочном процессе в избранном виде спорта: «Единство общей и специальной подготовки», «Непрерывность тренировочного процесса», «Цикличность тренировочного процесса», «Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам», «Волнообразность и вариативность динамики нагрузок».

Методические особенности использования общепедагогических и специфических методов, средств в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Методические особенности использования периодизации в спортивной тренировке для правильного планирования и программирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на основе объективной закономерности развития спортивной формы.

Методические особенности использования видов и разновидностей подготовки спортсменов в тренировочном процессе и их общая классификация.

Методические особенности отбора в системе подготовки спортсменов. Методические особенности контроля и учета в системе подготовки спортсменов. Основные формы контроля и учета – этапный, текущий и оперативный.

Методические особенности системы многолетней подготовки спортсменов. Методические особенности подготовки спортсменов на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Методические особенности многокомпонентной системы спортивной подготовки:

- система спортивной тренировки – первый компонент спортивной подготовки;

- система соревнований – второй компонент спортивной подготовки;

- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования – третий компонент спортивной подготовки. Методические особенности оценки видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта:

- контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта;

- контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта;

- контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта;

- контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в избранном виде спорта;

- модельные характеристики для оценки показателей соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

- контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта;

- методика оценки техники двигательных действий в избранном виде спорта.

**Форма текущего контроля**

***Примерная тематика рефератов.***

1. Структура и стратегия тренировки.
2. Возрастные особенности построения тренировки.
3. Динамика соотношения общефизической, специализированной и специальной подготовки.
4. Культурологические основы спортивной деятельности.
5. Структуры, механизмы, энергообеспечение и режимы мышечных сокращений.
6. Специальная силовая подготовка.
7. Влияние силовых упражнений на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
8. Факторы функциональной подготовленности.
9. Значимость эффективного потребления кислорода.
10. Функциональные системы и их развитие в процессе спортивной деятельности.
11. Использование среднегорья в подготовке.
12. Факторы, средства и методы развития выносливости.
13. Зоны мощности и интенсивности физических нагрузок.
14. Структуры и механизмы нервно-мышечной регуляция движений.
15. Факторы, влияющие на координацию движений.
16. Виды координации.
17. Ловкость и координированность.
18. Повышение надёжности движений.
19. Взаимосвязь быстроты, силы и выносливости.
20. Структуры, механизмы и энергообеспечение, обеспечивающие повышение скоростно-силовой выносливости.
21. Значимость психических процессов в преодолении экстремальных физических нагрузок.
22. Средства и методы повышения скоростно-силовой выносливости.
23. Утомление и восстановление: структуры, механизмы, энергообеспечение.
24. Подходы к преодолению утомления: психологические и биологические аспекты.
25. Формирование тренировочных эффектов.
26. Значимость восстановления в спорте.
27. Разминка и заключительная часть тренировки.
28. Особенности спортивного питания.
29. Фармакологическая поддержка спортсмена: предпосылки, условия, средства и методы.
30. Борьба с допингом.
31. Режим дня спортсмена.
32. Тепловой и водный режим.
33. Физиотерапевтические процедуры: массаж, сауна и другие.

***Примерная тематика курсовых работ***

1. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Развитие силовых способностей хоккеистов.
3. Развитие скоростных способностей футболистов.
4. Построение учебно-тренировочного процесса боксёров на этапе начальной подготовки.
5. Особенности развития специальной выносливости хоккеистов.
6. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов в подготовительном (соревновательном) периоде.
7. Развитие гибкости и координации у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.
8. Воспитание скоростно-силовой выносливости боксёров.
9. Физическая подготовка волейболистов.
10. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов.
11. Обучение (совершенствование) двигательным действиям в избранном виде спорта.
12. Обучение технике передвижения классическим ходом на лыжах.
13. Обучение хоккеистов технике катания на коньках.
14. Совершенствование техники атакующего удара в волейболе.
15. Совершенствование технике барьерного бега в легкой атлетике.
16. Применение метода работы с большим количеством мячей на этапе начального обучения в настольном теннисе.
17. Совершенствование технике игры в настольный теннис с использованием тренажерных устройств.
18. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.
19. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
20. Обучение тактике ведения боя на дальней дистанции.
21. Технико-тактическая подготовка квалифицированных бадминтонистов.
22. Техническая подготовка фигуристов одиночников.
23. Тактическая подготовка баскетболистов высокой квалификации.
24. Особенности технической подготовленности у футболистов различного амплуа.
25. Тактика игры при игре в неравных составах в хоккее.
26. Тактическое мышление футболистов.
27. Тактика бега конькобежцев в беге на длинные дистанции.
28. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Особенности психологической, волевой подготовки хоккеистов разного возраста.
29. Исследование факторов надежности управления психологическим климатом в спортивной команде.
30. Влияние эмоционально-волевой сферы на двигательную активность баскетболистов.
31. Психологическая подготовка биатлонистов в соревновательном периоде.
32. Структура взаимоотношений тренер – спортсмен в системе подготовки боксеров.
33. Предстартовые состояния в спортсменов в стрелковых видах спорта.
34. Физическое воспитание и оздоровительная физическая культура. Влияние занятий силовым фитнесом на организм женщин.
35. Использования силовых тренажёров в коррекции телосложения. Методика проведения занятий степ аэробикой с женщинами.
36. Нетрадиционные формы физического воспитания и их влияние на физическое развитие детей.
37. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры. Развитие выносливости женщин посредством занятий степ аэробикой.
38. Функциональная подготовка на занятиях фитнесом.

***Групповые задания***

1. Составить перспективный план подготовки спортсмена в ИВС по следующей форме: вид спорта, краткая характеристика спортсмена (возраст, уровень спортивных достижений в предыдущем году, основные недостатки в подготовленности спортсмена), цель и основные задачи тренировки недельного микроцикла.
2. Составить план тренировки спортсмена на недельный микроцикл в обще- подготовительном периоде (на примере избранного вида спорта).
3. Составить план тренировки спортсмена на недельный микроцикл в специально- подготовительном периоде (на примере избранного вида спорта).
4. Составить плана тренировки спортсмена на недельный микроцикл

в соревновательном периоде (на примере избранного вида спорта).

1. Составить плана тренировки спортсмена на недельный микроцикл в переходном периоде (на примере избранного вида спорта).
2. Составить план тренировки координационной направленности в избранном виде спота.
3. Составить план тренировки технико-тактической подготовки в избранном виде спота.
4. Составить план тренировки по общей физической подготовки в избранном виде спота.
5. Составить план тренировки по специальной физической подготовки в избранном виде спота.
6. Составить план тренировки в микроцикле.
7. Подготовить пакет документов для анализа проведенного занятия избранным видом спорта (протокол хронометрирования, протокол изменения ЧСС в процессе занятия, протокол определения физической нагрузки, протокол педагогического анализа занятия).
8. Подобрать содержание аутогенной тренировки для снятия стрессовых состояний спортсменов в избранном виде спорта.
9. Подобрать содержание идеомоторной тренировки для мобилизации психологических свойств спортсмена.
10. Составить проект годичного макроцикла на тренировочном этапе.
11. Составить проект годичного макроцикла на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработать план многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

##### ***Перечень теоретических вопросов (для оценки знаний)***

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Средства спортивной тренировки
6. Социальные функции спорта.
7. Организация и проведение соревнований.
8. Методы спортивной тренировки
9. Классификация видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Система подготовки спортсмена.
12. Проблемы периодизации тренировки.
13. Классификация соревнований.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Физическая подготовка.
19. Психическая подготовка.
20. Теоретическая подготовка.
21. Характеристика этапа начальной подготовки;
22. Характеристика этапа предварительной базовой подготовки;
23. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки;
24. Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
25. Характеристика этапа сохранения достижений
26. Характеристика понятий «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям» («спортивная форма»).
27. Понятие состояние спортивной формы с физиологической, психологической точек зрения.
28. Характеристика критериев оценки состояния спортивной формы.
29. Характеристика фаз формирования спортивной формы.
30. Принципиальные положения необходимые для соблюдения при многоцикловой периодизации годичной подготовки
31. Характеристика трех основных подходов к планированию соревновательной деятельности.
32. Факторы, определяющие продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла.
33. Задачи и особенности подготовки в подготовительном периоде годичного макроцикла.
34. Основные задачи и особенности подготовки на обще подготовительном этапе подготовительного периода.
35. Основные задачи и особенности подготовки на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.
36. Задачи и особенности подготовки в соревновательном периоде годичного макроцикла.
37. Требования при построении непосредственно подготовки к соревнованиям спортсменов в ИВС.
38. Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.
39. Задачи и особенности подготовки в переходном периоде годичного макроцикла.
40. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи разминки.
41. Особенности воздействия разминки на организме спортсмена.
42. Структуру и содержание разминки.
43. Особенности предсоревновательной разминки.
44. Факторы, определяющие структуру занятий.
45. Закономерные изменения функционального состояния организма в процессе занятия.
46. Классификация занятий по основной педагогической направленности.
47. Характеристика основных и дополнительных занятий.
48. Классификация занятий по признаку локализации направленности средств и методов.
49. Характеристика занятий избирательной направленности.
50. Характеристика занятий комплексной направленности с последовательным решением задач.
51. Характеристика занятий комплексной направленности с параллельным решением задач.
52. Классификация занятий в зависимости от характера поставленных задач.
53. Характеристика учебных занятий.
54. Характеристика тренировочных занятий
55. Характеристика учебно-тренировочных занятий.
56. Характеристика восстановительных занятий.
57. Характеристика модельных занятий.
58. Характеристика контрольных занятий.
59. Характеристика форм организации занятий.
60. Характеристика индивидуальной формы проведения занятий.
61. Характеристика групповой формы проведения занятий.
62. Характеристика фронтальной формы проведения занятий.
63. Характеристика свободной формы проведения занятий.
64. Характеристика рациональных организационно-методических форм проведения занятий.
65. Характеристика стационарной формы проведения занятий.
66. Характеристика круговой формы проведения занятий.
67. Характеристика видов нагрузки
68. Структура втягивающего микроцикла.
69. Структура ударного микроцикла
70. Структура восстановительного микроцикла
71. Структура подводящего микроцикла
72. Структура соревновательного микроцикла
73. Характер распределения нагрузки в микроциклах
74. Чередование тренировочных нагрузок и отдыха в микроциклах
75. Воздействие на организм спортсменов занятий с большими нагрузками различной направленности
76. Воздействие на организм спортсменов занятий со значительными нагрузками
77. Воздействие на организм спортсменов занятий избирательной направленности с большими нагрузками
78. Воздействие на организм спортсменов комплексных занятий с последовательным решением задач
79. Воздействие на организм спортсменов занятий с разнонаправленными средствами
80. Воздействие на организм спортсменов комплексных занятий с параллельным решением задач
81. Воздействие на организм спортсменов занятий избирательной направленности с большими нагрузками
82. Сочетание в микроцикле двух занятий одинаковой направленности
83. Сочетание в микроцикле двух занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности
84. Сочетание в микроцикле воздействии трех занятий с большими нагрузками
85. Сочетание в микроцикле занятия с малыми и средними нагрузками
86. Сочетание и суммарная нагрузка типовых недельных микроциклов
87. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня
88. Особенности общей физической подготовки в ИВС.
89. Ведущие физические и особенности их воспитания в ИВС.
90. Спортивная техника и техническая подготовленность.
91. Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС.
92. Этапы и стадии технической подготовки в ИВС.
93. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в ИВС.
94. Спортивная тактика и тактическая подготовленность в ИВС.
95. Основные теоретико-методологические положения спортивной тактики.
96. Совершенствование тактического мышления в ИВС.
97. Качества психики и направления психологической подготовки.
98. Регулирование психической напряженности.
99. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.
100. Управление стартовыми состояниями.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие / М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2016. – 222 с.

2. 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.

3. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

4. Фетисов, А.А. Рабочая тетрадь по производственной практике [Текст]: учебно-методическое пособие/ А.А, Фетисов, В.С. Астафьев, М.Ю. Федорова; ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского. – Чита: [б.и.], 2009. – 67 с.

5. 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.

**Издания из ЭБС**

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 256 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9159. — Загл. с экрана.

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. - (Высшее проф. образование).

2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки/ В.Н. Платонов. – Киев: Вища шк., 1984.- 352с.-1-30

3. Теория обучения : учеб. пособие / под ред. И.П. Андриади. - Москва : Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).

4. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. - Москва : Сов. спорт, 2010. - 392 с. : ил.

**Издания из ЭБС**

1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVIII Международной научно-практической конф. / отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 110 с. - ISBN 978-5-9293-1652-4 : 192-00.

2. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVIII науч.- практической конф. студентов, магистрантов и аспирантов. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 131 с. - ISBN 978-5-9293-1364-6 : 106-00.

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

1 Сайт Министерства образования РФ http://mon.gov.ru/structure/minister/

2 Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

3 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ http://lib.sportedu.ru

4 Вестник спортивной науки (журнал) www.vniifk.ru

5 Всероссийский НИИ физической культуры и спорта www.vniifk.ru

6 Теория и практика физической культуры (журнал) http://tpfk.infosport.ru

7 Культура физическая и здоровье (журнал) www.delpress.ru

8 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) http://www.infosport.ru/press/fkvot/

9 «Культура здоровой жизни» (журнал) http://kzg.narod.ru

10 Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html

Ведущий преподаватель:

к. пед.н., доц/доц каф. СД М.Ю. Федорова

Заведующий кафедрой СД

к.пед.н., доцент В.С. Астафьев