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 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,

 профиль «Спортивная тренировка»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных единицы, 252 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | 6 семестр | 7 семестр | Всего |
|  |
| Общая трудоемкость | 108 | 144 | 252 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. |  |  |  |
| Лекционные (ЛК) | 4 | 8 | 12 |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 8 | 8 | 16 |
| Лабораторные (ЛР) |  |  |  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 60 | 92 | 152 |
| Форма контроля в семестре | 36 | 36 | 72 |

# Краткое содержание курса

**6 семестр**

Микроструктура процесса подготовки спортсменов.

Типы микроциклов.

Технология построения микроциклов.

Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла.

Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.

Построение программ мезоциклов.

Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.

Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.

Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.

Нагрузки в спорте.

Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований. Спортивный отбор в системе спортивной подготовке.

**7 семестр**

Структура годичной подготовки.

Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.

Основы многоциклового построения годичной подготовки спорта.

Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

Структура многолетнего спортивного совершенствования.

Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.

Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах.

**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.

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

1.  Взаимоотношения между отдельными видами упражнений и внутри них в процессе развития спортивной формы.

2.  Содержание и структура занятий в различных периодах подготовки

3.  Содержание занятий на различных этапах спортивного совершенствования.

4.  Структура предсоревновательной разминки

5.  Содержание предсоревновательной разминки.

6.  Структура и содержание различных типов занятий в различных периодах подготовки.

7.  Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

8.  Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

9.  Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

10.  Педагогические средства восстановления работоспособности спортсменов в ИВС.

11.  Психологические средства восстановления работоспособности спортсменов в ИВС.

12.  Медико-биологические и гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов в ИВС.

13.  Психологическая подготовка спортсменов в ИВС.

14.  Техническая подготовка спортсменов в ИВС

15.  Тактическая подготовка спортсменов в ИВС

16.  Волевая подготовка в ИВС

17.  Особенности учебно-тренировочной работы с женскими командами в ИВС.

***Задание по составлению таблиц***

1. Составление таблицы классификации микроциклов.
2. Составление таблицы структуры мезоциклов различного типа.
3. Составление таблицы классификации техники и тактики.
4. Составление таблицы зон тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Составление таблицы этапов многолетней подготовки.

***Задание по составлению словаря***

При составлении словаря к исследовательской работе, студент может выбрать два варианта: тезаурус и глоссарий.

***Тезаурус*** – это форма тематического словаря, в котором понятия располагаются в строгой взаимосвязи, начиная с более значимого и широкого по смыслу и заканчивая частным.

 ***Глоссарий*** - алфавитный словарь с элементами справочной информации о включенных в него словах и словосочетаниях.

Алгоритм составление словаря терминов.

1. После изучения темы (раздела) выпишите в тетрадь новые термины.
2. К каждому термину дайте определение, используя: записи лекционных и практических занятий; основной учебник; дополнительную справочную литературу; сайты Интернета.
3. В скобках рядом с термином укажите использованные источники.

***Задание по составлению конспектов***

1. Составить план-конспект вводно-подготовительной части занятия в группах начальной подготовки.
2. Составить план-конспект вводно-подготовительной части занятия в тренировочных группах.
3. Составить план-конспект вводно-подготовительной части занятия в группах спортивного совершенствования.
4. Составить план-конспект основной части занятия с задачами обучения техническим действиям занятия в группах начальной подготовки.
5. Составить план-конспект основной части занятия с задачами обучения техническим действиям занятия в тренировочных группах.
6. Составить план-конспект основной части занятия с задачами обучения техническим действиям занятия в группах спортивного совершенствования.
7. Составить план-конспект проведения занятия с задачей на развитие общих физических качеств в избранном виде спорта.
8. Составить план-конспект проведения занятия с задачей на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.
9. Составить план-конспект занятия с задачами формирования тактической подготовки тренировочных группах.
10. Составить план-конспект занятия с задачами формирования тактической подготовки группах спортивного совершенствования.
11. Составить план-конспект проведения единичного занятия с параллельным решением задач.
12. Составить план-конспект проведения единичного занятия с последовательным решением задач.
13. Составить план-конспект занятия избирательной направленности.
14. Составить план-конспект восстановительного занятия.
15. Составить план-конспект контрольного занятия.
16. Составить план тренировки в микроцикле.

***Задание по проектированию групповой работы***

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).
5. Составить плана тренировки спортсмена на недельный микроцикл в переходном периоде (на примере избранного вида спорта).
6. Составить план тренировки координационной направленности в избранном виде спота.
7. Составить план тренировки технико-тактической подготовки в избранном виде спота.
8. Составить план тренировки по общей физической подготовки в избранном виде спота.
9. Составить план тренировки по специальной физической подготовки в избранном виде спота.
10. Составить план тренировки в микроцикле.
11. 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).
12. Подобрать содержание аутогенной тренировки для снятия стрессовых состояний спортсменов в избранном виде спорта.
13. Подобрать содержание идеомоторной тренировки для мобилизации психологических свойств спортсмена.
14. Составить проект годичного макроцикла на тренировочном этапе.
15. Составить проект годичного макроцикла на этапе спортивного совершенствования.
16. Разработать план многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

**Форма промежуточной аттестации**

***Вопросы к экзамену***

***Теоретический раздел***

1.  Характеристика этапа начальной подготовки;

2.  Характеристика этапа предварительной базовой подготовки;

3.  Характеристика этапа специализированной базовой подготовки;

4.  Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;

5.  Характеристика этапа сохранения достижений

6.  Характеристика понятий «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям» («спортивная форма»).

7.  Понятие состояние спортивной формы с физиологической, психологической точек зрения.

8.  Характеристика критериев оценки состояния спортивной формы.

9.  Характеристика фаз формирования спортивной формы.

10.  Принципиальные положения необходимые для соблюдения при многоцикловой периодизации годичной подготовки

11.  Характеристика трех основных подходов к планированию соревновательной деятельности.

12.  Факторы, определяющие продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла.

13.  Задачи и особенности подготовки в подготовительном периоде годичного макроцикла.

14.  Основные задачи и особенности подготовки на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

15.  Основные задачи и особенности подготовки на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.

16.  Задачи и особенности подготовки в соревновательном периоде годичного макроцикла.

17.  Требования при построении непосредственно подготовки к соревнованиям спортсменов в ИВС.

18.  Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

19.  Задачи и особенности подготовки в переходном периоде годичного макроцикла.

20.  Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи разминки.

21.  Особенности воздействия разминки на организме спортсмена.

22.  Структуру и содержание разминки.

23.  Особенности предсоревновательной разминки.

24.  Факторы, определяющие структуру занятий.

25.  Закономерные изменения функционального состояния организма в процессе занятия.

26.  Классификация занятий по основной педагогической направленности.

27.  Характеристика основных и дополнительных занятий.

28.  Классификация занятий по признаку локализации направленности средств и методов.

29.  Характеристика занятий избирательной направленности.

30.  Характеристика занятий комплексной направленности с последовательным решением задач.

31.  Характеристика занятий комплексной направленности с параллельным решением задач.

32.  Классификация занятий в зависимости от характера поставленных задач.

33.  Характеристика учебных занятий.

34.  Характеристика тренировочных занятий

35.  Характеристика учебно-тренировочных занятий.

36.  Характеристика восстановительных занятий.

37.  Характеристика модельных занятий.

38.  Характеристика контрольных занятий.

39.  Характеристика форм организации занятий.

40.  Характеристика индивидуальной формы проведения занятий.

41.  Характеристика групповой формы проведения занятий.

42.  Характеристика фронтальной формы проведения занятий.

43.  Характеристика свободной формы проведения занятий.

44.  Характеристика рациональных организационно-методических форм проведения занятий.

45.  Характеристика стационарной формы проведения занятий.

46.  Характеристика круговой формы проведения занятий.

47.  Характеристика видов нагрузки

48.  Структура втягивающего микроцикла.

49.  Структура ударного микроцикла

50.  Структура восстановительного микроцикла

51.  Структура подводящего микроцикла

52.  Структура соревновательного микроцикла

53.  Характер распределения нагрузки в микроциклах

54.  Чередование тренировочных нагрузок и отдыха в микроциклах

55.  Воздействие на организм спортсменов занятий с большими нагрузками различной направленности

56.  Воздействие на организм спортсменов занятий со значительными нагрузками

57.  Воздействие на организм спортсменов занятий избирательной направленности с большими нагрузками

58.  Воздействие на организм спортсменов комплексных занятий с последовательным решением задач

59.  Воздействие на организм спортсменов занятий с разнонаправленными средствами

60.  Воздействие на организм спортсменов комплексных занятий с параллельным решением задач

61.  Воздействие на организм спортсменов занятий избирательной направленности с большими нагрузками

62.  Сочетание в микроцикле двух занятий одинаковой направленности

63.  Сочетание в микроцикле двух занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности

64.  Сочетание в микроцикле воздействии трех занятий с большими нагрузками

65.  Сочетание в микроцикле занятия с малыми и средними нагрузками

66.  Сочетание и суммарная нагрузка типовых недельных микроциклов

67.  Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня

68.  Особенности общей физической подготовки в ИВС.

69.  Ведущие физические и особенности их воспитания в ИВС.

70.  Спортивная техника и техническая подготовленность.

71.  Задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС.

72.  Этапы и стадии технической подготовки в ИВС.

73.  Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в ИВС.

74.  Спортивная тактика и тактическая подготовленность в ИВС.

75.  Основные теоретико-методологические положения спортивной тактики.

76.  Совершенствование тактического мышления в ИВС.

77.  Качества психики и направления психологической подготовки.

78.  Регулирование психической напряженности.

79.  Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

80.  Управление стартовыми состояниями.

***Практический раздел***

1.  Составить одноцикловое построение годичной подготовки в ИВС. В группах УТГ, СС, ВСМ

2.  Составить двухцикловое построение годичной подготовки в ИВС. В группах УТГ, СС, ВСМ

3.  Составить трехцикловое построение годичной подготовки в ИВС. В группах УТГ, СС, ВСМ

4.  Составить сдвоенный годичной цикл подготовки в ИВС. В группах УТГ, СС, ВСМ.

5.  Составить строенный годичной цикл подготовки в ИВС. В группах УТГ, СС, ВСМ

6.  Составить разминку учебно-тренировочного занятия в ИВС. Задача учебно-тренировочного занятия – совершенствование технического приема.

7.  Составить разминку учебно-тренировочного занятия в ИВС. Задача учебно-тренировочного занятия – совершенствование тактического действия.

8.  Составить разминку учебно-тренировочного занятия в ИВС. Задача учебно-тренировочного занятия – развитие физического качества.

9.  Составить план-конспект занятия в ИВС избирательной направленности.

10.  Составить план-конспект занятия в ИВС комплексной направленности с параллельным решением задач.

11.  Составить план-конспект занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

12.  Составить план-конспект учебного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

13.  Составить план-конспект тренировочного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

14.  Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

15.  Составить план-конспект восстановительного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

16.  Составить план-конспект модельного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

17.  Составить план-конспект контрольного занятия в ИВС комплексной направленности с последовательным решением задач.

18.  Составить план тренировки на восстановительный микроцикл в ИВС.

19.  Составить план тренировки на втягивающий микроцикл в ИВС.

20.  Составить план тренировки на ударный микроцикл в ИВС.

21.  Составить план тренировки на подводящий микроцикл в ИВС.

22.  Составить план тренировки на соревновательный микроцикл в ИВС.

23.  Составить план тренировки на мезоцикл

24.  Составить план тренировки на микроцикл

25.  Анализ открытого занятия

26.  Протокол хронометрирования УТЗ

27.  Протокол определения физической нагрузки на УТЗ

28.  Протокол педагогического анализа УТЗ

# 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. 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. 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. 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем  (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:

Ст. преподаватель кафедры СМБД А.А. Люлицина

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент В.С. Астафьев