

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

по дисциплине

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ПОСТРОЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Уровень профессионального образования: *высшее образование - магистратура*

Направление подготовки: 49.03.01 *Физическая культура*

Профиль подготовки: 49.03.01_1 *Физкультурно-оздоровительные технологии*

Квалификация выпускника: *магистр*

Форма обучения: *очная, заочная*

Тула 2016 г.

Методические указания по самостоятельной работе студентов составлены доцентом Д.Л. Мироновым и обсуждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и туризма

Протокол № 8 от «20» апреля 2016 г.

Зав. кафедрой _____ Е.В. Белых

В процессе освоения курса студент должен самостоятельно изучить следующие темы в соответствующем объеме, указанном в таблице:

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
Очная форма обучения			
<i>Второй семестр</i>			
1	Определение дифференциации знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных иерархических уровнях. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии спортивной тренировки.	2	Осн. [1, 2]
2	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Специфика закономерностей спортивной тренировки.	2	Осн. [1, 2]; доп. [1]
3	Виды технической подготовки. Степень освоения техники. Результативность техники. Основы управления движениями.	4	Осн. [1, 2]; доп. [1]
4	Виды стратегии и тактики в спорте. Тактические действия до соревнований. Тактические действия спортсмена во время состязания. Направления тактической подготовки. Система становления спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Тактические варианты в циклических дисциплинах. Тактические варианты в ациклических видах спорта. Контроль тактической подготовленности.	4	Осн. [2]; доп. [1]
5	Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием. Контроль подготовленности психических качеств.	6	Осн. [1, 2]
6	Основные понятия в спортивной тренировке. Спорт. Детский спорт. Массовый спорт. Резервный спорт. Спорт высших достижений. Спортивное соревнование. Спортивная деятельность. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Спортивные достижения. Спортивный результат. Спортивная квалификация. Функции спорта.	4	Осн. [2]; доп. [1]
7	Специфические средства и методы спортивной тренировки. Классификация основных соревновательных упражнений.	2	Осн. [1, 2]; доп. [1, 2]
8	Максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.	4	Осн. [1, 2]; доп. [1]
9	Условия и организация проведения тренировочного занятия. Педагогическая направленность занятия. Сочетание средств различной направленности.	6	Осн. [2]; доп. [1, 2]
10	Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких	4	Осн. [2]; доп. [1]

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
	занятиях в течение дня.		
11	Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Построение периодов отдыха. Постановка целей и пути их достижения. Длительность переходных периодов. Место переходных периодов в системе годовых циклов тренировки. О нетрадиционных способах построения переходных периодов.	4	Осн. [2]; доп. [1]
12	Структура годового цикла подготовки. Построение годового цикла подготовки. Распределение нагрузки в течение года. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	4	Осн. [2]; доп. [1]
13	Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап общеподготовительный, базовый. Этап специализированный. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений в спорте. Планирование многолетней подготовки.	2	Осн. [1, 2]; доп. [1]
Итого		48	
Заочная форма обучения			
<i>Второй семестр</i>			
1	Определение дифференциации знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных иерархических уровнях. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии спортивной тренировки.	2	Осн. [1, 2]
2	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Специфика закономерностей спортивной тренировки.	2	Осн. [1, 2]; доп. [1]
3	Виды технической подготовки. Степень освоения техники. Результативность техники. Основы управления движениями. Задачи технической подготовки. Средства совершенствования технического мастерства. Стадии технической подготовки. Контроль технической подготовленности.	8	Осн. [1, 2]; доп. [1]
4	Виды стратегии и тактики в спорте. Тактические действия до соревнований. Тактические действия спортсмена во время состязания. Направления тактической подготовки. Система становления спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления. Практическая реализация тактической подготовленности. Тактические варианты в циклических дисциплинах. Тактические варианты в ациклических видах спорта. Контроль тактической подготовленности.	4	Осн. [2]; доп. [1]
5	Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовым состоянием. Контроль подготовленности психических качеств.	6	Осн. [1, 2]
6	Основные понятия в спортивной тренировке. Спорт. Детский спорт. Массовый спорт. Резервный	4	Осн. [2]; доп. [1]

№ п/п	Наименование видов самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Методические материалы
	спорт. Спорт высших достижений. Спортивное соревнование. Спортивная деятельность. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка. Спортивные достижения. Спортивный результат. Спортивная квалификация. Функции спорта.		
7	Специфические средства и методы спортивной тренировки. Классификация основных соревновательных упражнений. Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	4	Осн. [1, 2]; доп. [1, 2]
8	Максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.	4	Осн. [1, 2]; доп. [1]
9	Условия и организация проведения тренировочного занятия. Педагогическая направленность занятия. Сочетание средств различной направленности.	6	Осн. [2]; доп. [1, 2]
10	Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.	6	Осн. [2]; доп. [1]
11	Типы мезоциклов. Сочетание мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов. Построение периодов отдыха. Постановка целей и пути их достижения. Длительность переходных периодов. Место переходных периодов в системе годичных циклов тренировки. О нетрадиционных способах построения переходных периодов.	6	Осн. [2]; доп. [1]
12	Типы макроциклов. Структура годичного цикла подготовки. Построение годичного цикла подготовки. Распределение нагрузки в течение года. Проблемы периодизации спортивной тренировки.	6	Осн. [2]; доп. [1]
13	Проектирование многолетней тренировки. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки. Возрастные границы спортивных достижений. Этапы многолетней подготовки. Этап начальной подготовки. Этап общеподготовительный, базовый. Этап специализированный. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений в спорте. Планирование многолетней подготовки.	4	Осн. [1, 2]; доп. [1]
Итого		62	

Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. Л. Томпсон – Электрон.текстовые данные. – М.: Человек, 2013. – 192 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27552>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / Фискалов В.Д. – Электрон.текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832>. – ЭБС «IPRboo

Дополнительная литература

1. Лотарев, А.Н. Теоретико-методические основы спортивной тренировки: учеб.пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2008. – 127 с.
2. Лотарев, А.Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма в физическом воспитании студентов вуза: учеб.пособие / А.Н. Лотарев; ТулГУ. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2009. – 40 с.

Периодические издания

1. журнал «Теория и практика физической культуры»
2. журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru>
2. http://library.tsu.tula.ru/ellibraries/all_news.htm