

**Приложение 1 к РПД Теория и методика спортивной тренировки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,  
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика спортивной тренировки
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям с применением метода дискуссий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;

- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

### **1.6 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы**

#### **План:**

1. Основные понятия и термины в теории и методике спортивной тренировки.
2. Характеристика спортивной тренировки (цель, задачи и характерные черты).
3. Средства спортивной тренировки

4. Методы спортивной тренировки
5. Общие и специальные принципы спортивной тренировки

*Литература:* [1, с. 10-35]; [2, с. 12-25]; [5, с. 14-18].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Вопросы для самоконтроля
1. Какие задачи решаются в процессе спортивной тренировки.
2. Что такое спорт в широком понимании?
3. Что такое «подготовленность», дайте определение, характеристику?
5. Что такое избранные соревновательные упражнения?
6. Каковы основные характеристики общеподготовительных упражнений?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Приведите примеры определения уровня подготовленности спортсмена.
2. Перечислите принципы спортивной тренировки, дайте характеристику.
3. Что такое методы спортивной тренировки? Перечислите их.

### **Тема 2. Построение спортивной тренировки**

#### **План:**

1. Системный характер тренировки спортсменов.
2. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
3. Структура спортивной тренировки.
4. Цель, модельные характеристики и нормативы.
5. Понятие, внешние признаки микроцикла.
6. Виды микроциклов
7. Методика построения тренировки в микроциклах.
8. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
9. Построение микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
10. Общие основы построения мезоциклов
11. Понятие, внешние признаки мезоцикла.
12. Виды мезоциклов.
13. Методика построения тренировки в мезоциклах.
14. Понятие, внешние признаки макроцикла.
15. Варианты построения 4-х летнего олимпийского макроцикла
16. Виды макроциклов.
17. Структура макроцикла.
18. Структура спортивной тренировки как многолетнего процесса.
19. Методические положения спортивной тренировки как многолетнего процесса.
20. Этапы спортивной тренировки как многолетнего процесса

*Литература:* [1, с. 10-35]; [2, с. 12-25]; [5, с. 14-18].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем заключается системность организации тренировки спортсменов?
2. Дать определение спортивной тренировки.
3. Что такое многолетний процесс спортивной тренировки?
4. Назовите основные этапы структуры спортивной тренировки.
5. Сформулируйте цель спортивной тренировки.
6. Какие модельные характеристики и нормативы вам известны?
7. Раскройте методику построения тренировки в мезоциклах.

8. Дайте определение макроцикла, раскройте внешние признаки макроцикла.
9. Предложите варианты построения 4-х летнего олимпийского макроцикла
10. Перечислите виды макроциклов.
11. В чем особенности методики построения тренировки в двухцикловом макроцикле.
12. Раскройте трехцикловую модель периодизации.
13. Раскройте особенности этапа предварительной подготовки.
14. Раскройте особенности этапа начальной спортивной специализации.
15. Раскройте особенности этапа углубленной специализации в избранном виде спорта.
16. Раскройте особенности этапа спортивного совершенствования.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Приведите примеры организации многолетнего процесса подготовки в вашем виде спорта.
2. Определить максимальное количество занятий с большими нагрузками в ударных микроциклах.
3. Раскройте особенности построения микроциклов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Приведите примеры построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня (на своем виде спорта).
5. Спланируйте 2-3 мезоцикла, дайте обоснование.

### **Тема 3. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки**

#### **План:**

1. Сущность и назначение планирования, его виды.
2. Технологии планирования в спорте.
3. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
4. Учет в процессе спортивной тренировки.

*Литература:* [1, с. 10-35]; [2, с. 12-25]; [5, с. 14-18].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие виды планирования в спорте вам известны?
2. Перечислите документы планирования в спорте.
3. Что такое многолетний процесс спортивной тренировки?
3. Какие группы тестов существуют
4. Каким образом осуществляется контроль физической подготовленности.
5. Каким образом осуществляется контроль технико-тактической подготовленности.
6. Перечислите известные вам формы учета.
7. Какие документы учета вам известны?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Приведите примеры осуществления контроля технико-тактической подготовленности.
2. Приведите примеры осуществления контроля психологического состояния и поведения спортсмена.
3. Приведите примеры осуществления контроля за факторами внешней среды.