

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.03 Частные методики спортивной тренировки
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)
Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний, умений и опыта профессиональной деятельности, необходимых для организации и проведения тренировочного процесса.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечение научного и методического осмысления основ частных методик спортивной тренировки;
- освоение средств и методов, навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- освоение умений практической реализации современных технологий в процессе обучения и совершенствования технике базовых шагов, их вариаций и комбинаций, развития физических качеств в избранном виде спорта.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Частные методики спортивной тренировки» относится к дисциплинам «предметно-профессионального» модуля. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Технологии спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Анатомия», «Физиология», «Спортивная биохимия» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре на ОФО и на 5 курсе в 9 семестре на ЗФО.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	30	30
Лекционные (ЛК)	15	15
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	15	15
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	42	42

Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	<p>ОПК-4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической подготовки в ИВС; - воспитательные возможности занятий ИВС; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и 	<p>Знать: - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС.</p> <p>Уметь: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; <p>Владеть: -опытом проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>

спорта.

ОПК-4.2. Умеет:

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;
- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;
- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;
- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;
- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;
- оценивать качество выполнения

	<p>упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС. <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; - владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. 	
ПК-1	<p>ПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы; - организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; - программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы; - организацию и проведение 	<p>Знать: - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; - программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;

исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;

- организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;
- мониторинг и оценку качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;
- организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;
- организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.

ПК-1.2. Умеет:

- организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- осуществлять педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- организовывать и проводить исследования рынка услуг

Уметь: - организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;

Владеть: - организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительного образования детей и взрослых;

- организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;

- осуществлять организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;

- осуществлять мониторинг и оценку качества реализации дополнительных

общеобразовательных программ;

- осуществлять организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;

- осуществлять организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;

- осуществлять организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.

ПК-1.3. Имеет опыт:

- организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной

общеобразовательной программы;

- обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;

- осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной

	<p>общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы; - организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; - осуществления организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; - проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ; - организации и проведения массовых досуговых мероприятий; - осуществления организационно-педагогического обеспечения развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. 	
ПК-2	<p>ПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; - методику совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; - методику развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по 	<p>Знать: - планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</p> <p>Уметь: - планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по</p>

виду спорта, спортивной дисциплине;

- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- особенности подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;

- методику тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

ПК-2.2. Умеет:

- осуществлять процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- осуществлять совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- осуществлять развитие навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- осуществлять подготовку спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;

- осуществлять тренировочный процесс со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

ПК-2.3. Имеет опыт:

- отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта,

виду спорта, спортивной дисциплине;

Владеть: - опытом планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

	<p>спортивной дисциплине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов; - развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; - планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; - подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов; - проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.
--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в предмет.	Методика проведения спортивной тренировки на начальном этапе подготовки. Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.	21	8	5	0	8
2	2.1	Этапы подготовки.	Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования	17	7	0	0	10

			Многолетний процесс подготовки спортсменов в избранном виде спорта					
3	3.1	Основы частных методик на тренировочном этапе	Основы частных методик на тренировочном этапе	18	0	6	0	12
4	4.1	Основы частных методик на этапе спортивного совершенствования	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	16	0	4	0	12
Итого				72	15	15	0	42

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Методика проведения спортивной тренировки на начальном этапе подготовки. Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.	Задачи, средства и методы этапа начальной подготовки. Сенситивные периоды развития физических способностей. Возрастные, половые и морфофункциональные особенности детей, занимающихся в ГНП избранным видом спорта. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки. Особенности развития физических качеств детей в избранном виде спорта. Спортивный отбор на этапе	8

			<p>начальной подготовки: критерии, методы отбора. Задачи тренировочного этапа. Возрастные, половые и морфофункциональные особенности детей, занимающихся избранным видом спорта.</p> <p>Планирование и контроль в тренировочном этапе. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления, субъективные и объективные признаки утомления, переутомление.</p> <p>Травматизм в процессе занятий избранным видом спорта.</p> <p>Особенности методики проведения учебно- тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах в избранном виде спорта.</p>	
2	2.1	<p>Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования</p> <p>Многолетний процесс подготовки спортсменов в избранном виде спорта</p>	<p>Задачи, средства и методы этапа спортивного совершенствования.</p> <p>Возрастные, половые и морфофункциональные особенности детей, занимающихся в УТГ избранным видом спорта.</p> <p>Планирование и контроль в этапе спортивного совершенствования.</p> <p>Регулирование нагрузки тренировочного процесса у занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования в избранном виде спорта.</p> <p>Методические положения построения многолетнего учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.</p> <p>Продолжительность и структура многолетней подготовки. Методика построения четырехлетних циклов.</p> <p>Методика планирования учебно-тренировочного процесса в зависимости от периодизации спортивной тренировки.</p>	7
4				

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Методика проведения спортивной тренировки на начальном этапе подготовки. Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в группах начальной подготовки. Методика планирования физической и технической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в группах начальной подготовки. Методика проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в группах начальной подготовки. Методика проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах.	5
3	3.1	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	Документы планирования учебно-тренировочного процесса, у занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах. Контрольные нормативы по видам подготовки для занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах. Методика физической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах. Методика технической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах. Методика тактической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах. Методика психологической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах. Методика интегральной подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-	6

			тренировочных группах.	
4	4.1	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в группах спортивного совершенствования Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся в группах спортивного совершенствования	Документы планирования учебно-тренировочного процесса, у занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки, входящими в годичный тренировочный цикл занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования; Контрольные нормативы по видам подготовки для занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования. Методика физической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Методика подбора упражнений для развития физических качеств, у занимающихся в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Методика выполнения аэробной части занятия в группах спортивного совершенствования. Методика проведения разминки в группах спортивного совершенствования. Методика выполнения упражнений партерной части занятия в группах спортивного совершенствования. Методика технической, тактической и психологической подготовки.	4

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)

		самостоятельное изучение		
1	1.1	<p>Методика подбора упражнений для развития физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки.</p> <p>Методика проведения разминки в группах начальной подготовки.</p> <p>Основные методы повышения интенсивности в группах начальной подготовки.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта.</p> <p>Правильное питание занимающихся избранным видом спорта.</p> <p>Правильный режим дня в период тренировочного процесса и соревнований.</p> <p>Профилактика вредных привычек.</p> <p>Классификация физических упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе в избранным видом спорта. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p> <p>Медико-биологические исследования.</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (разработка критериев отбора в ГНП в ИВС). - составление комплекса упражнений. - составление таблицы сенситивных периодов. - реферат. - составление конспектов занятий вводной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий основной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий заключительной части тренировочного занятия. - индивидуальное творческое задание (составление инструкций по технике безопасности на занятиях). - реферат. - подготовка электронной презентации.</p>	8
2	2.1	<p>Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных и соревновательных</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (составление инструкций по технике безопасности на занятиях). - реферат. - подготовка электронной презентации. - составление таблицы</p>	10

		<p>нагрузок. Медико-биологические исследования. Периоды годового цикла. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в годовом макроцикле в учебно-тренировочных группах. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в различных группах подготовки в переходном периоде. Этапы многолетней подготовки.</p>	<p>примерных возрастных границ этапов подготовки в процессе многолетней подготовки. - составление таблицы (модель-схемы построения многолетней подготовки). - подготовка электронной презентации.</p>	
3	3.1	<p>Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в учебно-тренировочных группах. Содержание планирование микроциклов в различные периоды спортивной подготовки. Классификация технической подготовки в избранном виде спорта. Классификация тактической подготовки в избранном виде спорта. Классификация средств и методов развития физических качеств в избранном виде спорта.</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (годовой план-график). - индивидуальное творческое задание (этапное планирование). - составление таблицы контрольных нормативов по видам подготовки в ИВС. - разработка план-конспекта занятия и проведение занятий. - реферат; - составление комплекса упражнений; - составление конспектов занятий вводной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий основной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий заключительной части тренировочного занятия.</p>	12
4	4.1	<p>Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования. Содержание планирование</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (годовой план-график). - индивидуальное творческое задание (планирование). - составление таблицы контрольных нормативов</p>	12

	<p>микроциклов в различные периоды спортивной подготовки.</p> <p>Содержание планирование мезоциклов в различные периоды спортивной подготовки.</p> <p>Планирование макроциклов. Общая и специальная подготовка.</p> <p>Виды, средства, методы.</p> <p>Роль разминки в избранном виде спорта.</p> <p>Виды разминки.</p> <p>Основные правила эффективной разминки.</p>	<p>по видам подготовки в ИВС. - разработка план-конспекта занятия и проведение занятий. - реферат; - составление комплекса упражнений; - составление конспектов занятий вводной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий основной части тренировочного занятия; - составление конспектов занятий заключительной части тренировочного занятия; -устный опрос.</p>	
--	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. 1. Градополов, Константин Васильевич. Бокс: учебник / Градополов Константин Васильевич. - Москва: ИНСАН, 2010. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-85840-019-6: 307-44.
2. 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. 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. 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. 5. Профессионально-направленные практики : учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9: 222-00.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 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>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 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. 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. 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. 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. 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.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 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>

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Поисковая систем Google (Россия)	http://www.google.ru

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АБВУУ FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) ВЭД-Алфавит
- 2) Система ГАРАНТ
- 3) СПС "Консультант Плюс"

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Частные методики спортивной тренировки» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ.

Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение «Части методики спортивной тренировки», часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:
Анастасия Александровна Люлицина

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.