

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: Заочная

# 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 9	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	12	12
Лекционные (ЛК)	4	4
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	60

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"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и</li> </ul>	<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"> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> </ul> <p>Владеть: - 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"> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	
ПК-1	<p>ПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организацию и проведение</li> </ul>	<p>Знать: - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- методы педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> </ul>

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"> <li>- разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;</li> <li>- организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования;</li> <li>- осуществления организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования;</li> <li>- проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ;</li> <li>- организации и проведения массовых досуговых мероприятий;</li> <li>- осуществления организационно-педагогического обеспечения развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;</li> <li>- организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.</li> </ul>	
ПК-2	<p>ПК-2.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</li> <li>- совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;</li> <li>- развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной</li> </ul>	<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>



<p>дисциплине;</p> <p>- планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</p> <p>- подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;</p> <p>- проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.</p>	<p>виду спорта, спортивной дисциплине;</p> <p>Владеть: - планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;</p>
--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной 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.	19	2	2	0	15
2	2.1	Этапы подготовки.	Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования Многолетний процесс подготовки спортсменов в избранном виде спорта	17	2	0	0	15
3	3.1	Основы частных методик на тренировочном этапе	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-	19	0	4	0	15

			тренировочных группах Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно- тренировочных группах					
4	4.1	Основы частных методик на этапе спортивного с овершенствов ания	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	17	0	2	0	15
Итого				72	4	8	0	60

### 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.	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	1

			спорта. Спортивный отбор на этапе начальной подготовки: критерии, методы отбора.	
	1.1	Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.	Задачи тренировочного этапа. Возрастные, половые и морфофункциональные особенности детей, занимающихся избранным видом спорта. 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. Травматизм в процессе занятий избранным видом спорта. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах в избранном виде спорта.	1
2	2.1	Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования	Задачи, средства и методы этапа спортивного совершенствования. Возрастные, половые и морфофункциональные особенности детей, занимающихся в УТГ избранным видом спорта. Планирование и контроль в этапе спортивного совершенствования. 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.	1
	2.1	Многолетний процесс подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Методические положения построения многолетнего учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта. Продолжительность и структура многолетней подготовки. Методика построения четырехлетних циклов. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в зависимости от периодизации спортивной тренировки.	1

### 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.	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.	1
	1.1	Подготовка спортсменов на учебно-тренировочном этапе.	Методика проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах.	1
3	3.1	Планирование и контроль учебно-тренировочного 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.	2
	3.1	Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся 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	2

		нировочных группах	психологической подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах. Методика интегральной подготовки в избранном виде спорта у занимающихся в учебно-тренировочных группах.	
4	4.1	Планирование и контроль учебно-тренировочного 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.	1
	4.1	Методика физической, технической, тактической и психологической подготовки процесса в избранном виде спорта у занимающихся 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.	1

### 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 самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
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.</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.</p>	5
	1.1	<p>Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p> <p>Медико-биологические исследования.</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (составление инструкций по технике безопасности на занятиях). - реферат. - подготовка электронной презентации.</p>	10
2	2.1	Восстановительные	- индивидуальное	5

		<p>мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок. Медико-биологические исследования.</p>	<p>творческое задание (составление инструкций по технике безопасности на занятиях). - реферат. - подготовка электронной презентации.</p>	
	2.1	<p>Периоды годовичного цикла. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в годовичном макроцикле в учебно-тренировочных группах. Методика планирования учебно-тренировочного процесса в различных группах подготовки в переходном периоде. Этапы многолетней подготовки.</p>	<p>- составление таблицы примерных возрастных границ этапов подготовки в процессе многолетней подготовки. - составление таблицы (модель-схемы построения многолетней подготовки). - подготовка электронной презентации.</p>	10
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.</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.</p>	5
	3.1	<p>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>- 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>	10

4	4.1	<p>Методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе занимающихся избранным видом спорта в группах спортивного совершенствования.</p> <p>Содержание планирование микроциклов в различные периоды спортивной подготовки.</p> <p>Содержание планирование мезоциклов в различные периоды спортивной подготовки.</p> <p>Планирование макроциклов.</p>	<p>- индивидуальное творческое задание (годовой план-график). - индивидуальное творческое задание (планирование). - составление таблицы контрольных нормативов по видам подготовки в ИВС. - разработка план-конспекта занятия и проведение занятий.</p>	5
	4.1	<p>Общая и специальная подготовка. Виды, средства, методы. Роль разминки в избранном виде спорта. Виды разминки. Основные правила эффективной разминки.</p>	<p>- 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>	10

#### **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. 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. 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.

4. 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. 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. 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.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

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 система «Яндекс»	<a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a>
----------------------------	---

## 6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Система ГАРАНТ
- 2) 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, закрепленной 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, закрепленной 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.