

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Монахова Елена Геннадьевна

Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Монахова Е.Г.

Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Е.Г.Монахова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Е.Г. Монахова, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины	4
4. Тематика рефератов	5
5. Вопросы к зачету.....	6
6. Рекомендуемая литература и электронные источники	9

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам-методистам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

2. Разделы дисциплины

1. Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.
3. Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта.
4. Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.
5. Организация и проведение сборов.
6. Современные тренировочные технологии.
7. Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.

3. Содержание дисциплины

Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса. Термин «тренировка», «спортивная тренировка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Цели и задачи, структура и общая характеристика учебно-тренировочного занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика, содержание, физиологическое подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Разминка в спортивной

тренировке: значение, задачи, содержание. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Структура годичного плана. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки. Исходные данные для составления многолетних (перспективных) планов.

Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Организационные нормы подготовки резервов в избранном виде спорта. Возрастные особенности юных спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования. Комплектование групп. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.

Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации. Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации. Особенности подготовки в различные периоды спортивной тренировки. Основные пути совершенствования подготовки. Особенности проведения занятий. Педагогический контроль уровня подготовленности.

Организация и проведение сборов. Цели и задачи, виды. Учебный план. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий во время сборов. Контрольные игры и соревнования. Подведение итогов сборов.

Современные тренировочные технологии. Современные методы развития двигательных способностей спортсменов. Современные методики технико-тактической и игровой подготовки в избранном виде спорта.

Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности. Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления использования. Планирование средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.

4. Тематика рефератов

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.

5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
14. Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
15. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
16. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
17. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
18. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
19. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
20. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
21. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа.
22. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
23. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
24. Тренировка как многолетний процесс.

5. Вопросы к зачету

1. Общая характеристика, цели и задачи спортивной тренировки.
2. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
3. Стратегическое управление командой.
4. Оперативное управление командой.
5. Средства и методы спортивной тренировки избранном виде спорта.

6. Микроструктура и мезоструктура тренировочного процесса в избранном виде спорта.
7. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
8. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
9. Современные методы научного прогнозирования.
10. Современные тенденции развития теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.
11. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности.
12. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов.
13. Цели, задачи, содержание сборов. Виды тренировочных сборов.
14. Классификация и общая характеристика средств восстановления.
15. Основные направления и положения использования восстановительных средств.
16. Планирование средств восстановления в тренировочном процессе.
17. Комплектование групп в ДЮСШ. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.
18. Оценка подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов в избранном виде спорта.
19. Современные методы развития двигательных способностей в избранном виде спорта.
20. Современные методики технико-тактической подготовки в избранном виде спорта.
21. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
22. Адаптация организма спортсмена к нагрузкам.
23. Задачи тренировочного процесса в избранном виде спорта.
24. Построение тренировки в многолетних и годичных макроциклах.

25. Структура и общая характеристика тренировочного занятия.
26. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание.
27. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и
28. Организация занятий.
29. Организационно-методические положения при разработке годовых планов тренировки и средств подготовки.
30. Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации.
31. Задачи подготовки в четырёхлетнем цикле.
32. Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур.
33. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок в избранном виде спорта.
34. Современные технологии психологической подготовки.
35. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
36. Структура соревновательной деятельности.
37. Управление соревновательной деятельностью.
38. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность.
39. Контроль соревновательной деятельности.
40. Организация и проведение судейства в спортивных играх.
41. Общие положения моделирования и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов.
42. Модели соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.
43. Морфофункциональные модели.
44. Модельные характеристики в спортивных играх как основа спортивной ориентации и отбора.
45. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

6. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Электронные текстовые данные. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
2. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2007. – 68 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
3. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. – Электронные текстовые данные. – Новосибирск : НГТУ, 2012. – 36 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
4. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И. А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Электронные текстовые данные. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – 158 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
5. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С. А. Литвинов. – Электронные текстовые данные. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.