

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБ-  
РАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТ-  
ВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛО-  
ДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)  
В Г. ИРКУТСКЕ  
(Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Особенности спортивной тренировки в детском  
и юношеском возрасте**

**для студентов 6 курса (11 семестр) заочной формы обучения**

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры

Протокол № \_\_\_\_\_

И.О. зав. кафедрой СИ

\_\_\_\_\_ С.В.Орлова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2010г

## Пояснительная записка

Курс «Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте» относится к блоку специализированных дисциплин, предназначен для студентов специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт».

Содержание дисциплины направлено на приобретение студентами системных знаний о цели, задачах, формах, методах и своеобразии спортивной тренировки с детьми разных возрастов. Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении курсов:

**Физическая культура-** методика кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.

**Психология-** индивид, личность, субъект, индивидуальность.

**Психология физической культуры и спорта** - психологические основы возрастных и половых особенностей.

**Педагогика** – основные педагогические понятия и категории.

**Педагогика физической культуры и спорта** - педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

**Акмеология физической культуры и спорта** - особенности профессионального обращения, педагогическая техника и технология педагогического общения.

**Теория физической культуры и спорта** – система средств, форм и методов физического воспитания.

### Цель и задачи дисциплины

**Цель:** сформировать у студентов систему теоретико-методических знаний, необходимых в профессиональной деятельности специалистов по планированию и содержанию учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов детского и юношеского возраста.

#### Задачи:

1. Дать студентам знания об особенностях спортивной тренировки детей с учетом их физического и психического развития детей.
2. Сформировать у студентов умения и навыки организации и руководства тренировочной работой
3. Развивать у будущих специалистов способность обобщать, осмысливать информацию, относящуюся к теоретическим и методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
4. Формировать профессиональные умения и навыки в решении творческих задач, связанных со спортивной тренировкой юных спортсменов.

## **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

В результате изучения дисциплины студенты **должны:**

### **Знать:**

- историю, закономерности принципы и методы отечественной и зарубежных систем физического воспитания, их роль и место в общей системе физической культуры;
- эффективности средств и методов физического воспитания детей в детском и юношеском возрасте;
- морфо-функциональные особенности детей в детском и юношеском возрасте;
- психолого-педагогические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов в детском и юношеском возрасте;
- психические особенности детей разного возраста и пола, социально-психические особенности детей;
- психолого-педагогические основы организации учебно-воспитательной и тренировочной работы;
- факторы, определяющие спортивную одаренность;
- основы моделирования и прогнозирования тренировочной деятельности.

### **уметь:**

- определять цели и задачи спортивной подготовки;
- планировать тренировочный процесс;
- применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.);
- с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать индивидуальные особенности занимающихся спортом и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;
- использовать накопленные в области спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных спортивных занятиях;
- используя педагогические, медико-биологические методы, контролировать состояние занимающихся, влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их;
- использовать в профессиональной деятельности передовые приемы обучения и воспитания;
- уметь корректировать собственную тренерско-педагогическую и спортивно-организаторскую деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

Изучение данного курса, согласно действующему учебному плану, осуществляется в XI семестре, в объеме 12 часов аудиторного учебного времени.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических, практических занятий, самостоятельной работы студентов.

На лекционных занятиях даются научные сведения по основным проблемам учебной дисциплины, происходит ознакомление с главными идеями и направлениями развития теории и методики детского и юношеского спорта, особенностях спортивной тренировки с детьми разного возраста.

Семинарские занятия предусматривают выполнение студентами заданий, направленных на формирование и совершенствование умений, знаний, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**Формы контроля:** текущий - выполнение заданий, тестирование.

Итоговый контроль: **зачет.**

Оценка качества освоения учебного материала осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

#### Балльно-рейтинговая оценка успеваемости

Набранные баллы	Меньше 50	51-60	61-67	68-84	85-83	94-100
Зачет/незачет	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F		Д	С	В	А

#### РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ СТУДЕНТА

		Кол-во баллов	Кол-во работ	итого
1	Посещение семинарского занятия в течении семестра	5	4	20
2	Активная работа на семинаре	5	4	20
3	Выполнение доклада	10	1	10
4	Выполнение реферата с защитой	11	1	11
5				
	<b>ИТОГО</b>			61

1. За посещение семинарского занятия начисляется 5 балла. За семестр студент может набрать максимум **20 баллов.**

2. Активная работа на семинарских занятиях оценивается до 10 баллов **максимум 40** баллов за семестр. В случае не подготовки к семинарскому занятию свыше

40% студентов группы, устраиваться опрос в устной или в письменной форме, который оценивается до 3 баллов.

3. В семестре необходимо выполнение реферата с его защитой, за данную работу предусмотрено до **20 баллов**.

4. В семестре предусмотрено выполнение доклада, за данную работу предусмотрено до **10 баллов**. В случае, если студент взял тему доклада и не подготовился / отсутствовал по не уважительной причине, у данного студента автоматически списывается та же количество баллов, предусмотренное за данную работу.

5. На зачете присуждается максимум 20 баллов (за отличный ответ), 15 баллов (за хороший ответ), 10 баллов (за удовлетворительный ответ).

6. Суммарное количество баллов, полученное на зачете и в течении семестра, предполагает следующие оценки: **0-60 выставляется оценка неудовлетворительно; 61-75 – удовлетворительно; 76-90 – хорошо; 91-100 – отлично.**

**ФИЛИАЛ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
В Г. ИРКУТСКЕ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Зав. кафедрой спортивных игр

\_\_\_\_\_ С.В. Орлова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2009г.

**Календарный план  
на 2010-2011 учебный год**

Дисциплина: «Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте»

Специальность: 032101.65 «Физическая культура и спорт»

Курс 6 отделение заочное, семестр 11

№ п/п		Лекц.	Практ. Зан.	Семи ми- нары	Самост. раб.	ПОС. СЕМ. ЗАН.	АКТИВ. РАБ. НА СЕМ.	ВЫП. РЕФ.С ЗАЩ. И ДОК.	ЗАЧЕТ
1	Основы теории и методика детского и юношеского спорта. Функционирование системы детского и юношеского спорта	2			6	5	20		
2	Определение спортивных способностей и одаренности. Индивидуальные способности и выбор занятий спортом	2			6	5	20		
3	Определение спортивных способностей и одаренности. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом Спортивные способности различных типологических групп.			2	6			*	

	Психофизиологическая диагностика спортивных способностей.								
4	Соматическое развитие и спортивные особенности. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей индивидуума. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.			2	6			*	
5	Физическая подготовка и ее возрастная направленность. Основные компоненты тренировочного воздействия. Средства и методы воспитания физических способностей.			2	6			*	
6	Закономерности, правила и принципы обучения. Средства и методы обучения в процессе спортивной тренировки. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.			2	6			*	
7	Методика организации учебно-тренировочного занятия. Игровая спортивная тренировка. Спортивно-игровая тренировка. Круговая спортивная тренировка				6			*	
8	Дневной режим и питание юного спортсмена. Закаливание организма. Психорегуляция эмоционального состояния. Самостоятельный массаж.				6			*	
9	Контроль и коррекция спортивной подготовки. Педагогическое наблюдение. Тестирование спортивной подготовленности. Определение особенностей биологического и физического развития.				4			*	

<b>10</b>	Возрастная периодизация тренировочных нагрузок				2				
<b>11</b>	Возрастные особенности периодизации тренировочных нагрузок избирательной направленности				2				
<b>12</b>	Организация занятий и режима жизни юного спортсмена				2				
	<b>ИТОГО</b>	4		8	58	10	40	30	20



## **Методические указания по подготовке к зачету**

Ознакомившись с содержанием календарного плана студент должен изучить рекомендуемую литературу по темам, изученный материал каждого раздела необходимо кратко законспектировать в тетради для самостоятельных работ, далее рассматриваем вопросы выносимые на зачет и готовим ответы на них

### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Какие системы физического воспитания вы знаете?
2. Как развивалась отечественная теория и методика детского и юношеского спорта?
3. Назовите основные факторы организации системы спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте?
4. Назовите современные требования к профессиональной деятельности тренера юных спортсменов?
5. Что такое спортивная одаренность?
6. Назовите психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей?
7. Каковы спортивные способности различных типологических групп?
8. Какие используются методы для определения состояния нервной системы?
9. Как проявляются спортивные способности в зависимости от соматических особенностей индивидуума?
10. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся легкой атлетикой?
11. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся плаванием?
12. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся спортивной и художественной гимнастикой?
13. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой?

14. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся борьбой?
15. Каковы особенности соматического развития спортсменов занимающихся спортивными играми?
16. Как определяется соматическое развитие при спортивном отборе?
17. Как определяется уровень развития способностей спортсменов в различных видах спорта?
18. Как осуществляется методика тестирования спортивных способностей?
19. Как определяются функциональные способности?
20. Назовите особенности воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте?
21. Назовите особенности воспитания физических качеств в подростковом возрасте?
22. Назовите средства и методы воспитания физических качеств в юношеском возрасте?
23. Назовите средства и методы нравственного воспитания?
24. Назовите средства и методы воспитания волевых качеств? Назовите средства и методы воспитания
25. Назовите закономерности, правила и принципы обучения?
26. Назовите средства и методы обучения в процессе спортивной тренировки?
27. Как осуществляется дифференцированный подход в обучении юных спортсменов?
28. назовите основные компоненты тренировочного воздействия?
29. Назовите средства и методы воспитания силы и скоростно-силовых способностей?
30. Назовите средства и методы воспитания скоростных способностей?
31. Назовите средства и методы воспитания выносливости?
32. Назовите средства и методы воспитания гибкости?
33. Назовите средства и методы воспитания ловкости?
34. Назовите формулу которая применяется для определения темпа развития способности в одном возрастном диапазоне?

35. Назовите основной критерий выбора величины нагрузки как избирательной так и общей?
36. Какие уровни активного развития выделяют?
37. Назовите методы организации учебно-тренировочного процесса?
38. Какой метод обучения используется на занятиях с дошкольным и младшим школьным возрастом?
39. Какой метод обучения используется на занятиях с подростковым возрастом?
40. Методика проведения круговой спортивной тренировки?
41. Как осуществляется контроль и коррекция спортивной подготовки?
42. Какие виды педагогического контроля осуществляются с помощью тестов?
43. Назовите основные требования к разработке тестов?
44. Как определяются особенности биологического и физического развития?
45. Назовите какое средство используется для повышения защитных сил организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды?
46. Питьевой режим юного спортсмена?
47. Дневной режим питания юного спортсмена?

## Литература

### Основная литература:

1. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: учебное пособие.- М., 2007.
2. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки. Монография.- М., 2007.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры – Киев, «Олимпийская литература», 2002.
4. Гордон С.М. Спортивная тренировка. Методическое пособие. - М., 2008.
5. Губа В.П., Чесноков Н.Н. Резервные возможности спортсменов.- М., 2008.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М., «Физическая культура», 2010.

### Дополнительная литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. – М.: Воен. академ. им. Дзержинского, 1995
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991
4. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для спец. вузов. – Киев: Олимпийская литература, 1997
6. Федотова В.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. – М., СпортАкадемПресс, 2003.