

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 75.1я73
Ч-50

*Печатается по решению ученого совета Академии физической культуры
и спорта ЮФУ (протокол № 8 от 26.04.2022 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
А. И. Клименко;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики плавания,
парусного и гребного спорта Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма *А. И. Быков*

Чертов, Н. В.

Ч-50 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие /
Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-
Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального универси-
тета, 2022. – 154 с.

ISBN 978-5-9275-4211-6

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся на
программах подготовки бакалавров по направлениям 49.03.01 Физиче-
ская культура, 49.03.04 Спорт, на программах подготовки магистров по
направлениям 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт.

Пособие содержит материалы для профессиональной деятельности тре-
неров, тренеров-преподавателей и инструкторов, а также может быть по-
лезно широкому кругу специалистов в области спорта.

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-9275-4211-6

© Южный федеральный университет, 2022
© Чертов В. Н., 2022
© Оформление. Макет. Издательство Южного
федерального университета, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень сокращений и условных обозначений	5
Введение.	6
Глава 1. Общая характеристика избранного вида спорта и правила соревнований.	8
1.1. Общая характеристика и особенности избранного вида спорта	8
1.2. Правила соревнований по избранному виду спорта	17
1.3. Проектные задания	22
1.4. Тестовые задания для самопроверки по общей характеристике и правилам соревнований по избранному виду спорта	23
Глава 2. История развития избранного вида спорта	26
2.1. Особенности развития видов спорта	26
2.2. Статистические показатели и перспективы развития вида спорта	32
2.3. Проектные задания по истории развития избранного вида спорта	36
2.4. Тестовые задания для самопроверки по истории развития избранного вида спорта	37
Глава 3. Техника избранного вида спорта	40
3.1. Общая характеристика и особенности техники избранного вида спорта.	40
3.2. Биомеханические и педагогические характеристики техники избранного вида спорта	45
3.3. Проектные задания по технике избранного вида спорта.	50
3.4. Тестовые задания для самопроверки по технике избранного вида спорта.	51
Глава 4. Методика обучения и совершенствование техники избранного вида спорта	55
4.1. Методика обучения технике избранного вида спорта	55
4.2. Методика совершенствования техники избранного вида спорта	62
4.3. Проектные задания по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта	66
4.4. Тестовые задания для самопроверки по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта	67
Глава 5. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	71
5.1. Общая характеристика и особенности спортивной тренировки в избранном виде спорта	71

5.2. Направленность и периодизация тренировки в избранном виде спорта	90
5.3. Проектные задания по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта	95
5.4. Тестовые задания для самопроверки по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта	96
Глава 6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта	99
6.1. Основы повышения работоспособности в избранном виде спорта	99
6.2. Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта	109
6.3. Проектные задания по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта	114
6.4. Тестовые задания для самопроверки по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта	115
Глава 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	118
7.1. Общая характеристика системы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта	118
7.2. Особенности подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки	124
7.3. Проектные задания по системе многолетней спортивной подготовки	133
7.4. Тестовые задания для самопроверки по системе многолетней спортивной подготовки	133
Глава 8. Отбор и прогнозирование результатов в избранном виде спорта	137
8.1. Общая характеристика и особенности отбора в избранном виде спорта	137
8.2. Общая характеристика и особенности прогнозирования результатов в избранном виде спорта	142
8.3. Проектные задания по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта	146
8.4. Тестовые задания для самопроверки по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта	147
Литература	151