

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

---

<b>Перечень сокращений и условных обозначений</b> . . . . .	5
<b>Введение.</b> . . . . .	6
<b>Глава 1. Общая характеристика избранного вида спорта и правила соревнований.</b> . . . . .	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
<b>Глава 2. История развития избранного вида спорта</b> . . . . .	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
<b>Глава 3. Техника избранного вида спорта</b> . . . . .	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
<b>Глава 4. Методика обучения и совершенствование техники избранного вида спорта</b> . . . . .	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
<b>Глава 5. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта.</b> . . . . .	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
<b>Глава 6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта . . . . .</b>	<b>99</b>
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
<b>Глава 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта . . . . .</b>	<b>118</b>
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
<b>Глава 8. Отбор и прогнозирование результатов в избранном виде спорта . . . . .</b>	<b>137</b>
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
<b>Литература . . . . .</b>	<b>151</b>