

УДК 796.01(072)
ББК 75.1я73
Т33

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **В.А. Баландин**, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры психологии,
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар;
Л.Н. Порубайко, кандидат медицинских наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры, лечебной
физкультуры и врачебного контроля,
Кубанский государственный медицинский университет
Минздрава России, Краснодар.

Авторы-составители: **Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль**
Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов

Т33 **Теория спорта:** учебно-методическое пособие / авт.-составители
Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов. –
Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 112 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено для обучающихся по
направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленностям
(профилям) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», «Физкультурное
образование».

Учебно-методическое пособие содержит теоретико-методологические
аспекты спортивной тренировки, а также задания для практических занятий,
способствующие формированию у обучающихся профессионально необходимых
для деятельности педагога по физической культуре и спорту умений и навыков.

УДК 796.01(072)
ББК 75.1я73

© КГУФКСТ, 2021.
© Якимова Л.А., Емтыль Т.Х.,
Прокопчук Ю.А., Чернышов В.А.,
составление, 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Тема 1. СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ.....	5
Практическое занятие №1.	17
Вопросы для повторения темы	18
Тема 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	19
Практическое занятие №2. Система спортивной тренировки.....	30
Вопросы для повторения темы	31
Тема 3. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	32
Практическое занятие № 3. Спортивный отбор на этапе начальной подготовки	39
Вопросы для повторения темы	40
Тема 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	41
Практическое занятие № 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки	48
Вопросы для повторения темы	49
Тема 5. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	50
Практическое занятие №5. Стороны подготовки спортсмена	66
Вопросы для повторения темы	68
Тема 6. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	69
Практическое занятие №6. Цикличность построения процесса спортивной тренировки.....	77
Вопросы для повторения темы	80
Тема 7. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС	81
Практическое занятие №7. Многолетняя подготовка спортсмена	86
Вопросы для повторения темы	87
Тема 8. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	88
Практическое занятие №8. Управление подготовкой спортсмена	94
Вопросы для повторения темы	95
Тема 9. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	96
Практическое занятие №9. Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсменов	107
Вопросы для повторения темы	108
ЛИТЕРАТУРА	109