

74.8
MS8

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. П. Мухина

ОСНОВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Омск 2020



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. П. Мухина

**ОСНОВЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Учебное пособие



Омск 2020

Рецензенты:

*доктор педагогических наук, профессор А. И. Кравчук;
доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин.*

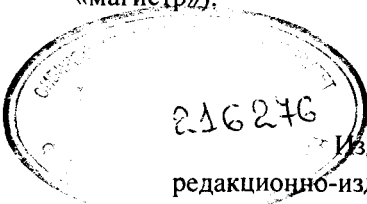
Мухина, М. П.

Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников : учебное пособие / М. П. Мухина. – Омск : СибГУФК, 2020. – 292 с.

ISBN 978-5-91930-149-3

В пособии раскрываются особенности предварительной спортивной подготовки детей среднего и старшего дошкольного возраста с учётом возрастных особенностей формирования жизненно важных двигательных навыков, развития физических качеств и функционально-двигательных способностей. Рассматриваются вопросы моделирования систем предварительной спортивной подготовки и управления видами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в виде спорта.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» (квалификация «магистр»).



216276

Издаётся по решению
редакционно-издательского совета университета

ISBN 978-5-91930-149-3

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© Мухина, М. П., 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	9
1.1. Закономерности развития детей	9
1.2. Возрастные особенности развития дошкольников	12
1.3. Особенности развития двигательных способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста	24
2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПОДГОТОВКУ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	31
2.1. Законодательные документы, регламентирующие подготовку потенциального спортивного резерва	31
2.2. Программно-нормативные документы, регламентирующие подготовку потенциального спортивного резерва	49
3. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ	55
3.1. Современные подходы в организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками физкультурно-оздоровительной направленности	55
3.2. Современные подходы в организации занятий с дошкольниками физкультурно-спортивной и тренировочной направленности	63

4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	73
4.1. Средства физической культуры и спорта, их классификация	73
4.2. Методы и методические приёмы физической культуры и спорта	78
4.3. Принципы спортивной тренировки	90
5. ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ	106
5.1. Основы обучения двигательным действиям	106
5.2. Формирование двигательных навыков	113
5.3. Этапы обучения двигательному действию	117
6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	131
6.1. Методические основы обучения дошкольников физическим упражнениям	131
6.2. Методические особенности организации игровой деятельности детей	139
7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ: ПОНЯТИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ	142
7.1. Понятие и классификация тренировочных занятий	142
7.2. Методические требования к организации и проведению тренировочных занятий	147
7.3. Методика тренировочного занятия	151
8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	162
8.1. Основные понятия спортивной подготовки	162

8.2. Характеристика спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки	164
8.3. Основы построения спортивной подготовки	166
8.4. Тренировочные и соревновательные нагрузки	178
9. СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	189
9.1. Техническая подготовка	189
9.2. Тактическая подготовка	193
9.3. Физическая подготовка	196
9.4. Психологическая подготовка	198
9.5. Интеллектуальная подготовка	200
9.6. Интегральная подготовка	201
10. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	204
10.1. Понятие о «прогнозировании» и «моделировании» процесса спортивной подготовки	205
10.2. Моделирование предварительной спортивной подготовки дошкольников	212
11. ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ	228
11.1. Содержание понятий «планирование» и «программирование»	228
11.2. Технология планирования спортивной подготовки	230
12. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ	243
12.1. Виды и содержание контроля	243

12.2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности занимающихся и факторами внешней среды	251
12.3. Учёт в процессе спортивной тренировки	256
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	260
ПРИЛОЖЕНИЯ	262