

75.9

Т33

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Под редакцией С. Е. Шивринской

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под редакцией **С. Е. Шивринской**

2-е издание, исправленное и дополненное



Рекомендуется федеральным государственным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена» к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВПО по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», по направлению «Физическая культура» квалификация «бакалавр» (профиль подготовки — спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Т33

Ответственный редактор:

Шивринская Светлана Евгеньевна — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры факультета биологии и здоровья человека Череповецкого государственного университета.

Рецензент:

Каитор В. З. — проректор по учебной работе Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена.

Т33

Теория и методика избранного вида спорта : учеб. пособие для вузов / под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-04766-0

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

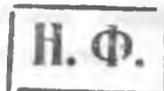
В учебном пособии показаны общие научно-теоретические представления и особенности спортивного отбора и спортивной ориентации в различных видах спорта, даны определения основных видов спортивной подготовки, выделены общие положения и иллюстрирована специфика тренировочного процесса. Отдельная глава посвящена особенностям подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики, лыжных гонках и спортивных играх.

Для студентов высших учебных заведений, а также преподавателей и слушателей центров и институтов повышения квалификации в области физической культуры и спорта.



УДК 796(075.8)

ББК 75я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-04766-0

© Коллектив авторов, 2013
© Коллектив авторов, 2017, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Авторский коллектив	5
Предисловие	6
Введение	10
Глава I. Спортивный отбор и спортивная ориентация: понятия, существенные характеристики, особенности реализации в циклических и командно-игровых видах спорта	12
1.1. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и существенные характеристики.....	12
1.2. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание	23
1.3. Организация и методы спортивного отбора, их особенности на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках и командно-игровых видах спорта	42
1.4. Актуальные проблемы теории и практики спортивного отбора	65
<i>Выводы по главе I</i>	70
<i>Тестовые задания</i>	72
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	75
<i>Рекомендуемая литература</i>	77
Глава II. Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, лыжных гонках и спортивных играх.....	79
2.1. Теоретическая подготовка.....	82
2.2. Физическая подготовка	88
2.3. Техническая подготовка	103
2.4. Тактическая подготовка.....	116
2.5. Психологическая подготовка	131
2.6. Интегральная подготовка.....	143
2.7. Актуальные проблемы спортивной подготовки	151
<i>Выводы по главе II</i>	157
<i>Тестовые задания</i>	159
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	161
<i>Рекомендуемая литература</i>	162

Глава III. Общие положения и особенности подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики, лыжных гонках и спортивных играх	165
3.1. Основные понятия и общие положения организации проведения соревнований	168
3.2. Характеристика системы спортивных соревнований в беговых видах легкой атлетики.....	184
3.3. Характеристика системы спортивных соревнований в лыжных гонках	198
3.4. Характеристика системы соревнований в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол)	211
3.5. Актуальные проблемы системы спортивных соревнований.....	228
<i>Выводы по главе III</i>	232
<i>Тестовые задания</i>	235
<i>Задания для самостоятельной работы</i>	238
<i>Рекомендуемая литература</i>	239
Новые издания по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» и смежным дисциплинам.....	242
Заключение	243
Ключ к тестовым заданиям	246