

УДК 796.034-053.6
Н 62

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. К. Бальсевич

доктор педагогических наук, профессор П. В. Квашук

доктор педагогических наук, профессор В. П. Черкашин

Никитушкин В. Г.

Н 62 Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
ISBN 978-5-9746-0130-9

Учебник представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам юношеского спорта, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессий тренера-преподавателя и учителя физической культуры. Учебник состоит из 12 глав. В нем раскрываются содержание, организационные формы подготовки юных спортсменов, общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы оптимального планирования и построения тренировки детей, подростков, юношей и девушек.

Учебник адресован студентам, тренерам, преподавателям физического воспитания, спортсменам и всем, кто занимается физической культурой и спортом.

УДК 796.034-053.6

ISBN 978-5-9746-0130-9

© Никитушкин В. Г., 2010

© Издательство «Физическая культура», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Предмет теории и методики юношеского спорта.....	5
Глава 2. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта.....	16
Глава 3. Учет возрастных особенности детей при занятиях физической культурой и спортом	31
Глава 4. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов	47
Глава 5. Соревнования и соревновательная подготовка юных спортсменов	68
Глава 6. Принципы спортивной тренировки в юношеском спорте	91
Глава 7. Основы построения тренировки юных спортсменов.....	105
Глава 8. Построение многолетней тренировки юных спортсменов...	119
Глава 9. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов	140
Глава 10. Индивидуальные особенности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки.....	155
Глава 11. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов	170
Глава 12. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов.....	182
Заключение	198
Библиографический список.....	200