

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 15:14:35  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доц. Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена (Б1.О.08)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.04.03 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы магистратуры</b>	<i>«Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Магистр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2,3 семестр заочная: 1,2,3 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 9 часов: 324</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>Зачёт с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТИМ ЛГБ

Протокол от «22» апреля 2022 г. №14

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. №9

Чайковский 2022

# 1 Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является – формирование у студентов представления о технологиях подготовки спортсменов в современных условиях.

## 1.2 Задачи дисциплины

- овладеть понятийным аппаратом, используемым как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- ознакомиться с системой спортивной деятельности, рассмотреть её компоненты и их связи;
- изучить функционирование и внутрисистемные отношения основных компонентов системы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревновательная деятельность, средства восстановления и реабилитации, отбор, прогнозирование и моделирование в спорте и т.п.);
- научиться анализировать (на основе гипотетико-дедуктивных теорий) состояние основных компонентов спортивной деятельности на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- вскрыть проблемы современного спортивного движения и наметить пути их преодоления
- получить теоретические навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	<b>УК-6.1</b> Знает способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. <b>УК-6.2</b> Умеет определять приоритеты собственной деятельности.
ОПК-1 Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта.	<b>ОПК-1.1</b> Знает способы планирования деятельности по подготовке спортивного резерва. <b>ОПК-1.2</b> Умеет планировать деятельность спортивных сборных команд в избранном виде спорта. <b>ОПК-1.3</b> Владеет инструментами составления перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов.
ОПК-2 Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.	<b>ОПК-2.1</b> Знает способы осуществления отбора в спортивную сборную команду на основе актуальных критериев подготовленности. <b>ОПК-2.2</b> Умеет выявлять наиболее перспективных спортсменов в региональных командах и формировать резервные составы спортивных сборных команд. <b>ОПК-2.3</b> Владеет методиками осуществления отбора в спортивную сборную команду и в резерв.
ОПК-3 Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности.	<b>ОПК-3.1</b> Знает способы проведения тренировочных занятий и комплексные мероприятия спортивной подготовки с использованием средств, методов и приемов видов спорта. <b>ОПК-3.2</b> Умеет реализовать программы индивидуальной и групповой спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности. <b>ОПК-3.3</b> Владеет методиками проведения групповых и индивидуальных тренировок с высококвалифицированными спортсменами.

ОПК-4 Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.	<b>ОПК-4.1</b> Знает способы формирования воспитательной среды в ходе подготовки спортивного резерва. <b>ОПК-4.2</b> Умеет формировать воспитательную среду в ходе подготовки спортивного резерва. <b>ОПК-4.3</b> Владеет способами формирования воспитательной среды в процессе подготовки спортивного резерва.
ОПК-5 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	<b>ОПК-5.1</b> Знает способы формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья. <b>ОПК-5.2</b> Умеет вести пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. <b>ОПК-5.3</b> Владеет инструментами пропаганды идей олимпизма и ведения просветительно-образовательной и агитационной работы.
ОПК-6 Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.	<b>ОПК-6.1</b> Знает способы проведения сбора, мониторинга и анализа информации о тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов. <b>ОПК-6.2</b> Умеет обосновывать пути повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе мониторинга и анализа информации. <b>ОПК-6.3</b> Владеет инструментами повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
ОПК-10 Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	<b>ОПК-10.1</b> Знает способы осуществления организационной работы по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. <b>ОПК-10.2</b> Умеет осуществлять психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. <b>ОПК-10.3</b> Владеет способами осуществления организационного и психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.
ОПК-11 Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.	<b>ОПК-11.1</b> Знает способы осуществления методического сопровождения тренировочного процесса спорта высших достижений. <b>ОПК-11.2</b> Умеет осуществлять методическое сопровождение соревновательной деятельности в спорте высших достижений. <b>ОПК-11.3</b> Владеет инструментами ведения методического сопровождения спорта высших достижений.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36	32	104
1.1	Занятия лекционного типа	12	12	12	36
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24/2	24/2	20/0	68/4
2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	72/0	72/0	76/0	220/0
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
	<i>в академических часах</i>	108	108	108	324
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	9

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12	14	38
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	6	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8/0	8/0	8/0	24/0
2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	96/0	96/0	94/4	286/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
	<i>в академических часах</i>	108	108	108	324
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	9

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		Всего.	в том числе в практической подготовке			
<b>1 Семестр</b>						
<b>Раздел 1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>50</b>
1.1	Введение. Спорт как феномен социальной реальности	2	2	0	12	16
1.2	Теория спортивного состязания	2	4	0	12	18
1.3	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	2	2	0	12	16
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>		<b>30</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>180</b>	<b>274</b>
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	4	8	0	24	36
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	4	8	2	24	36
<b>2 Семестр</b>						
2.3	Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	2	4	0	12	18
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	2	6	2	12	20
2.5	Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей	4	8	0	24	36

2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	2	4	0	12	18
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	2	4	0	12	18
<b>3 Семестр</b>						
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	2	4	0	12	18
2.9	Проблематика детско-юношеского спорта	2	6	0	12	20
2.10	Проблемы спортивной ориентации и отбора	2	4	0	12	18
2.11	Проблематика женского спорта	2	4	0	12	18
2.12	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	2	4	0	12	18
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>216</b>	<b>324</b>

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			Занятия семинарского типа	Всего.		
<b>1 Семестр</b>						
<b>Раздел 1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>50</b>
1.1	Введение. Спорт как феномен социальной реальности	1	1	0	14	16
1.2	Теория спортивного состязания	0,5	1	0	16,5	18
1.3	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	0,5	0	0	15,5	16
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>		<b>12</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>274</b>
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	1	2	0	33	36
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1	2	0	33	36
2.3	Отображение в теоретико- методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	0	2	0	16	18
<b>2 Семестр</b>						
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	1	2	0	15	18
2.5	Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей	1	2	0	33	36
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	1	2	0	15	18
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	1	2	0	15	18
<b>3 Семестр</b>						
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	1	2	0	15	18
2.9	Проблематика детско-юношеского спорта	1	2	0	17	20

2.10	Проблемы спортивной ориентации и отбора	1	2	0	15	18
2.11	Проблематика женского спорта	1	0	0	17	18
2.12	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	2	2	0	14	18
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>286</b>	<b>324</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b> <i>Тема: Введение. Спорт как феномен социальной реальности</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования) <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Теория спорта как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития. Структура современного спортивного движения в мире. Его формы и функции. Анализ зависимости структуры и функций спортивного движения в обществе от «включённости» спорта в различные сферы жизнедеятельности индивида и общества (систему образования-воспитания, систему прикладной подготовки к трудовой деятельности, сферу специальной культуротворческой деятельности, сферы оздоровительной реабилитации и отдыха — развлечения); вытекающая отсюда типология разделов спорта в обществе. Дифференциация спортивного движения: общедоступного (ординарного) спорта и спорта высших достижений, «профессионально-коммерческого» и «профессионально-достиженческого спорта», «инвалидного спорта». <i>СР:</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика общей теории спорта.
1.2	<i>Тема: Теория спортивного состязания</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Спортивные результаты и их обусловленность. Сущность и внешние показатели спортивных результатов, их личностная и общекультурная ценность. Основные факторы, определяющие их динамику. Анализ данных об исторической динамике спортивных достижений и прогностических представлений об их перспективах. <i>Занятия семинарского типа (семинар) 2-3.</i> Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена. Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований. <i>СР:</i> Описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена
1.3	<i>Тема: Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта</i> <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Профессионализация и коммерциализация спорта, новые формы международных соревнований в спорте высших достижений: Кубки Мира, Гран-При, коммерческие старты. Взаимосвязи коммерческих и чисто спортивных соревнований в спорте высших достижений. Их противоречия и единство в процессе управления спортивной формой атлетов и команд. <i>Занятия семинарского типа (семинар) 4.</i> Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена, и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности. <i>СР:</i> описать особенности системы соревнований в видах спорта различного типа (количественные и качественные оценки индивидуальной системы соревнований в современном спорте.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>
2.1	<i>Тема: Систематизация средств и методов подготовки спортсмена</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5-6.</i> Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7-8.</i> Оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена.</p> <p><i>СР:</i> Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9-10.</i> Зоны мощности (интенсивности) нагрузок</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11-12.</i> Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p><i>СР:</i> Подготовка к семинарским занятиям</p>
2.2	<p style="text-align: center;"><b>2 семестр</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 а.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 13-14.</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки.</p> <p><i>СР:</i> Предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов.</p>
2.3	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 б.</i> Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 15.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 16-17.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в различных группах видов спорта. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов.</p> <p><i>СР:</i> Подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</p>
2.4	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 18-19.</i> Работоспособность спортсмена и физическая подготовленность. Технология совершенствования физической подготовленности</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Оценка состояния теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 20-21.</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательно-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их воспитания применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>СР:</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
2.5	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 22-23.</i> Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы.</p>
2.6	

	<p>Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>СР:</i> Самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</p> <p>- варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта;</p> <p>- построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки;</p> <p>- построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.</p>
<b>3 семестр</b>	
	<i>Тема: Спортивная тренировка как многолетний процесс</i>
2.7	<p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 24-25.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю спортивную деятельность.</p> <p><i>СР:</i> описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).</p>
	<i>Тема: Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды</i>
2.8	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 26-27.</i> Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей реадaptации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»).</p> <p>Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата. Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность.</p> <p><i>СР:</i> Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.</p>
	<i>Тема: Проблематика детско-юношеского спорта</i>
2.9	<p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Общий сравнительный обзор существующих представлений о многолетних стадиях и этапах подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско- юношеского спортивного движения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 28.</i> Современные подходы к типизации детско- юношеских спортивных организаций и школ в различных странах мира. Перспективы их совершенствования с учетом закономерностей их возрастного развития и стадий становления спортивного мастерства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 29-30.</i> Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов. Современные подходы к уточнению задач и критериев их реализации на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, перспективные разработки этой проблематики.</p>



	<p><i>СР:</i> Самостоятельное изучение. Особенности нормирования нагрузки в тренировке юных спортсменов. Существующие представления и перспективы уточнения норм тренировочных нагрузок применительно к этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p>Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки.</p>
2.10	<p><i>Тема: Проблемы спортивной ориентации и отбора</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 31-32.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни.</p> <p><i>СР:</i> Описать организационноориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.</p>
	<p><i>Тема: Проблематика женского спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 17.</i> Феминизация изначально мужских видов спорта, расширение программ официальных соревнований за счет включения «женских» видов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 33-34.</i> Соотношение результатов мужчин и женщин. Причины и факторы их различий, медико-биологические особенности функционирования организма женщины в процессе спортивной деятельности.</p> <p><i>СР:</i> написать эссе по проблемам женского спорта</p>
	<p><i>Тема: Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 18.</i> Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 35-36.</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. Технология принятия решений о состоянии спортсмена.</p> <p>Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.</p> <p><i>СР:</i> Разработка целостной технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах спортивной деятельности (самостоятельная работа).</p>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</i></b>
1.1	<p><i>Тема: Введение. Спорт как феномен социальной реальности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1 а.</i> Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования)</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Теория спорта как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития. Структура современного спортивного движения в мире. Его формы и функции. Анализ зависимости структуры и функций спортивного движения в обществе от «включённости» спорта в различные сферы жизнедеятельности индивида и общества (систему образования-воспитания, систему прикладной подготовки к трудовой деятельности, сферу специально культуротворческой деятельности, сферы оздоровительной реабилитации и отдыха — развлечения); вытекающая отсюда типология разделов спорта в обществе. Дифференциация спортивного движения: общедоступного (ординарного) спорта и спорта высших достижений, «профессионально-коммерческого» и «профессионально-достиженческого спорта», «инвалидного спорта».</p> <p><i>СР:</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика общей теории спорта.</p>
	<p><i>Тема: Теория спортивного состязания</i></p>
	1.2

	<p><i>Занятие лекционного типа 1 б.</i> Спортивные результаты и их обусловленность. Сущность и внешние показатели спортивных результатов, их личностная и общекультурная ценность. Основные факторы, определяющие их динамику. Анализ данных об исторической динамике спортивных достижений и прогностических представлений об их перспективах.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 1.</i> Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена. Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические).</p> <p>Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований.</p> <p><i>СР:</i> Описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена</p>
1.3	<p><i>Тема: Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1 с.</i> Профессионализация и коммерциализация спорта, новые формы международных соревнований в спорте высших достижений: Кубки Мира, Гран-При, коммерческие старты. Взаимосвязи коммерческих и чисто спортивных соревнований в спорте высших достижений. Их противоречия и единство в процессе управления спортивной формой атлетов и команд.</p> <p><i>СР:</i> описать особенности системы соревнований в видах спорта различного типа (количественные и качественные оценки индивидуальной системы соревнований в современном спорте. Сделать презентацию: «Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена, и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности»</p>
2	<p><b><i>Раздел 2. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</i></b></p>
2.1	<p><i>Тема: Систематизация средств и методов подготовки спортсмена</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 А.</i> Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 В.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>СР:</i> Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации</p>
2.2	<p><i>Тема: Тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 С.</i> Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Зоны мощности (интенсивности) нагрузок</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2 D.</i> Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок</p> <p><i>СР:</i> Подготовка к семинарским занятиям</p> <p><i>Подготовить письменный доклад:</i> Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>
	<p><b><i>2 семестр</i></b></p>
2.3	<p><i>Тема: Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3 а.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки.</p> <p><i>СР:</i> Предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов.</p>
2.4	<p><i>Тема: Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3 б.</i> Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки</p>

	<p>спортсмена. Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в различных группах видов спорта. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов.</p> <p><i>СР: Подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</i></p>
2.5	<p><i>Тема: Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4 А. Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6. Работоспособность спортсмена и физическая подготовленность. Технология совершенствования физической подготовленности</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательно-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их воспитания применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>СР: Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</i></p>
2.6	<p><i>Тема: Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4 В. Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7. Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы.</i></p> <p><i>Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</i></p> <p><i>СР: Самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты помесечного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта;</li> <li>- построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки;</li> <li>- построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.</li> </ul>
2.7	<p><i>Тема: Спортивная тренировка как многолетний процесс</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5 А. Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8. Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю спортивную деятельность.</i></p> <p><i>СР: описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).</i></p>
<b>3 семестр</b>	
2.8	<p><i>Тема: Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5 А. Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9. Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей реадaptации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»).</i></p> <p><i>Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата.</i></p> <p><i>Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность.</i></p>

	<p><i>СР:</i> Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Проблематика детско-юношеского спорта</i></p>
2.9	<p><i>Занятие лекционного типа 5 В.</i> Общий сравнительный обзор существующих представлений о многолетних стадиях и этапах подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спортивного движения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные подходы к типизации детско-юношеских спортивных организаций и школ в различных странах мира. Перспективы их совершенствования с учетом закономерностей их возрастного развития и стадий становления спортивного мастерства.</p> <p><i>СР:</i> Самостоятельное изучение особенности нормирования нагрузки в тренировке юных спортсменов. Существующие представления и перспективы уточнения норм тренировочных нагрузок применительно к этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p>Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки.</p> <p>Написать реферат: «Возрастные периоды развития детей и подростков». (Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p>Современные подходы к уточнению задач и критериев их реализации на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, перспективные разработки этой проблематики.)</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Проблемы спортивной ориентации и отбора</i></p>
2.10	<p><i>Занятие лекционного типа 6 А.</i> Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни.</p> <p><i>СР:</i> Описать организацию ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Проблематика женского спорта</i></p>
2.11	<p><i>Занятие лекционного типа 6 В.</i> Феминизация изначально мужских видов спорта, расширение программ официальных соревнований за счет включения «женских» видов.</p> <p><i>СР:</i> написать эссе по проблемам женского спорта (Соотношение результатов мужчин и женщин. Причины и факторы их различий, медико-биологические особенности функционирования организма женщины в процессе спортивной деятельности)</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд</i></p>
2.12	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. Технология принятия решений о состоянии спортсмена.</p> <p>Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.</p> <p><i>СР:</i> Разработка целостной технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах спортивной деятельности (самостоятельная работа).</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: Моногр. / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб.для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., Филин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с.
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. И. Шаробайко. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
3. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб.для студентов вузов, обучающихся по специальности 03.21.01: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.
5. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке: Современ. интегративная антропология / Рос. гуманит. науч. фонд. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.
6. Панфилов О.П. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Физиолог. и пед. аспекты / Панфилов О.П., Шумский В.Г.; ХГИФК. - Тула: Приок. кн. изд-во, 1991. - 136 с.
7. Петерсон Л. Травмы в спорте / Петерсон Л., Ренстрем П. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
9. Современная система спортивной подготовки / ред. Сулов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
1	Операционная система WindowsXPProfessional
2	Операционная система Windows 7 Professional
3	Операционная система WindowsXPProfessional
4	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2007 Standard
5	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2010 Standard
6	7-zip
7	STDUViewer
8	Chrome
9	FireFox
10	Операционная система Windows 7 Basic
11	Операционная система Windows 8 для одного языка
12	Операционная система WindowsXP Home Basic
13	Яндекс Браузер

#### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>

3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</li> <li>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</li> </ol>
<p>аудитория № 256 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>