

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 08:10:37
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., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория спорта (Б1.О.30)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2023</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 6 семестр заочная: 7,8 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>экзамен</i> |

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «11» апреля 2023 г.
№ 9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний об объективных закономерностях, процессах и явлениях спортивной деятельности.

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 «Теория спорта» 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 «Теория спорта» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции |
|--|--|
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся. ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля. |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 6 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 48 | 48 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 16 | 16 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 32/0 | 32/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 60/27 | 60/27 |

| | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------|-----|-----|
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> | 108 | 108 |
| | | <i>в зачетных единицах</i> | 3 | 3 |

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|------------------------------|-----------|-------|
| | | 7 семестр | 8 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 6 | 4 | 10 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | 0 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 2/0 | 4/0 | 6/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации | 48/0 | 50/24 | 98/24 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> | 54 | 108 |
| | | <i>в зачетных единицах</i> | 1,5 | 3 |

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 | Раздел, темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|-----------------|--|---|--|----------|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | | |
| 1 | Общая характеристика спорта | 2 | 2 | 0 | 6 | 10 |
| 1.1 | Характеристика спорта как общественного явления | 2 | 2 | 0 | 6 | 10 |
| 2 | Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | 2 | 2 | 0 | 5 | 9 |
| 2.1 | Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности | 2 | 2 | 0 | 5 | 9 |
| 3 | Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | 2 | 2 | 0 | 5 | 9 |
| 3.1 | Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений | 2 | 2 | 0 | 5 | 9 |
| 4 | Система спортивной подготовки | 8 | 18 | 0 | 24 | 50 |
| 4.1 | Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 2 | 4 | 0 | 2 | 8 |
| 4.2 | Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса | 2 | 4 | 0 | 2 | 8 |
| 4.3 | Методика развития физических способностей | 2 | 6 | 0 | 10 | 18 |

| | | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 4.4 | Техническая, тактическая и психическая подготовка | 1 | 2 | 0 | 4 | 7 |
| 4.5 | Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые) | 1 | 2 | 0 | 6 | 9 |
| 5 | Система восстановления и повышения работоспособности | 0 | 4 | 0 | 10 | 14 |
| 5.1 | Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте | 0 | 4 | 0 | 10 | 14 |
| 6 | Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | 2 | 4 | 0 | 10 | 16 |
| 6.1 | Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена | 2 | 4 | 0 | 10 | 16 |
| Итого: | | 16 | 32 | 0 | 60 | 108 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|--------------------|--|---|----------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа. | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 7 семестр | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика спорта | 2 | 0 | 0 | 8 | 10 |
| 1.1 | Характеристика спорта как общественного явления | 2 | 0 | 0 | 8 | 10 |
| 2 | Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 | 8 | 9 |
| 2.1 | Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 | 8 | 9 |
| 3 | Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений | 1 | 0 | 0 | 12 | 13 |
| 3.1 | Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений | 1 | 0 | 0 | 12 | 13 |
| 4 | Система спортивной подготовки | 0 | 2 | 0 | 20 | 22 |
| 4.1 | Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 0 | 1 | 0 | 10 | 11 |
| 4.2 | Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса | 0 | 1 | 0 | 10 | 11 |
| Итого за 7 семестр | | 4 | 2 | 0 | 48 | 54 |
| 8 семестр | | | | | | |
| 4 | Система спортивной подготовки | 0 | 2 | 0 | 30 | 32 |
| 4.3 | Методика развития физических способностей | 0 | 1 | 0 | 12 | 13 |
| 4.4 | Техническая, тактическая и психическая подготовка | 0 | 0,5 | 0 | 8 | 8,5 |
| 4.5 | Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые) | 0 | 0,5 | 0 | 10 | 10,5 |
| 5 | Система восстановления и повышения работоспособности | 0 | 1 | 0 | 8 | 9 |
| 5.1 | Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. | 0 | 1 | 0 | 8 | 9 |

| | | | | | | | |
|----------|--|----------|----------|----------|-----------|------------|--|
| | Восстановление и адаптация в спорте | | | | | | |
| 6 | Управление процессом совершенствования спортивного мастерства | 0 | 1 | 0 | 12 | 13 | |
| 6.1 | Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена | 0 | 1 | 0 | 12 | 13 | |
| | Итого за 8 семестр | 0 | 4 | 0 | 50 | 54 | |
| | Итого: | 4 | 6 | 0 | 98 | 108 | |

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

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| № раздела, темы | Содержание |
|-----------------|--|
| 1 | Раздел 1 Общая характеристика спорта |
| | <i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i> |
| 1.1 | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта. <i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие).</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования. Основные направления развития спортивного движения. Социальные функции спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Подготовка к экзамену |
| 2 | Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности |
| | <i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i> |
| 2.1 | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности. Функции спортивных соревнований. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по классификации избранного вида спорта. Подготовка к экзамену |
| 3 | Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений |
| | <i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i> |
| 3.1 | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Современные проблемы спорта высших достижений. Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Подготовка к экзамену |
| 4 | Раздел 4 Система спортивной подготовки |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| 4.1 | <i>Занятие лекционного типа 4. Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4-5. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i> |
| 4.2 | <i>Занятие лекционного типа 5. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6-7. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Методика развития физических способностей</i> |
| 4.3 | <i>Занятие лекционного типа 6. Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8-10. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i> |
| 4.4 | <i>Занятие лекционного типа 7. Характеристика технической, тактической и психической подготовки</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 11. Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Уровни построения движений. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i> |
| 4.5 | <i>Занятие лекционного типа 7. Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов.</i> |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12. Технология построения больших тренировочных циклов. Определение мезоцикла и факторы влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Определение и классификация микроциклов. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта. Подготовка к экзамену</i> |
| 5 | Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i> |
| 5.1 | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 13-14. Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену</i> |
| 6 | Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства |
| | <i>Тема: Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 8. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления</i> |
| 6.1 | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16. Основы управления системой подготовки спортсмена. Отбор, ориентация и селекция в спорте, этапы отбора. Контроль как средство получения информации в системе управления спортивным совершенствованием. Планирование как средство принятия решения в тренировочном процессе. Прогнозирование и моделирование в системе подготовки спортсмена. Принятие решения в управлении системой совершенствования спортсмена.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену</i> |

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| <i>№ раздела, темы</i> | <i>Содержание</i> |
|------------------------|--|
| | <i>7 семестр</i> |
| 1 | Раздел 1 Общая характеристика спорта |
| | <i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i> |
| 1.1 | <i>Занятие лекционного типа 1. Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Основные направления развития спортивного движения.</i> |
| 2 | Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности |
| | <i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i> |
| 2.1 | <i>Занятие лекционного типа 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности Функции спортивных соревнований. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивы соревновательной деятельности.</i> |
| 3 | Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i> |
| 3.1 | <i>Занятие лекционного типа 2. Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений</i> |
| 4 | Раздел 4 Система спортивной подготовки |
| | <i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| 4.1 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</i> |
| | <i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i> |
| 4.2 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</i> |
| | <i>8 семестр</i> |
| 4 | Раздел 4 Система спортивной подготовки |
| | <i>Тема Методика развития физических способностей</i> |
| 4.3 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2. Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить словарь понятий по классификации физических качеств и способностей. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i> |
| 4.4 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2. Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки. Подготовка к экзамену</i> |
| | <i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i> |
| 4.5 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2. Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах).</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия. Подготовка к экзамену</i> |

| | |
|----------|--|
| 5 | Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности |
| | <i>Тема Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i> |
| 5.1 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3. Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте.</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену</i> |
| 6 | Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства |
| | <i>Тема Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i> |
| 6.1 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления</i> |
| | <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену</i> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. - 342 с.: ил. – 5 экз.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее рприкладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 314 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98646>
3. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник/ В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2015. – 1 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018.
5. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>
6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.
7. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-еизд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| <i>№ п.п.</i> | <i>Наименование программного продукта</i> |
|---|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |

| | |
|--|---|
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13. | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> | | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|--|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | https://e.lanbook.com/ |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 6. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

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> |
|--|--|
| аудитория № 202 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель. |
| аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS. |
| аудитория № 102А | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, |

| | |
|--|---|
| <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя);</p> <p>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</p> |
| <p>аудитория № 111</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</p> |
| <p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |