

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:30  
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.

« 30 » мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория спорта (Б1.О.30)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6 семестр заочная: 7,8 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «15» апреля 2022 г. № 14

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 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.	<b>ОПК-9.1</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся. <b>ОПК-9.2</b> 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			
<b>1</b>	<b>Общая характеристика спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	2	2	0	6	10
<b>2</b>	<b>Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	2	2	0	5	9
<b>3</b>	<b>Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	2	2	0	5	9
<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>50</b>
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
<b>5</b>	<b>Система восстановления и повышения работоспособности</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
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
<b>6</b>	<b>Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена	2	4	0	10	16
Итого:		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

### 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						
<b>1</b>	<b>Общая характеристика спорта</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	2	0	0	8	10
<b>2</b>	<b>Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	1	0	0	8	9
<b>3</b>	<b>Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	1	0	0	12	13
<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
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		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>54</b>
8 семестр						
<b>4</b>	<b>Система спортивной подготовки</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
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
<b>5</b>	<b>Система восстановления и повышения работоспособности</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
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						
<b>6</b>	<b>Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена	0	1	0	12	13	
	Итого за 8 семестр	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	
	Итого:	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>108</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

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

№ раздела, темы	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Общая характеристика спорта</b>
	<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
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>
	<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
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>
	<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

<b>4</b>	<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>
	<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4. Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.</i>
4.1	<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>
	<i>Занятие лекционного типа 5. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<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>
	<i>Занятие лекционного типа 6. Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.</i>
4.3	<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>
	<i>Занятие лекционного типа 7. Характеристика технической, тактической и психической подготовки</i>
4.4	<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>
	<i>Занятие лекционного типа 7. Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов.</i>
4.5	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12. Технология построения больших тренировочных циклов. Определение мезоцикла и 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>

<b>5</b>	<b>Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности</b>
	<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>
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>
	<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>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Общая характеристика спорта</b>
	<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>
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b>
	<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>
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений</b>
3.1	<i>Тема: Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений</p>
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>
	<i>Тема Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
4.1	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</p>
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> 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</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</p>
	<i>8 семестр</i>
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь понятий по классификации физических качеств и способностей. Подготовка к экзамену</p>
	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
4.4	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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</p>
	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
4.5	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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</p>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Система восстановления и повышения работоспособности</b>
5.1	<i>Тема Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения</i>



	<i>эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i>
	<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>
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Управление процессом совершенствования спортивного мастерства</b>
	<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 прикладные 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. Сулов. – 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-е изд., 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)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.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>
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 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	