

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 13:57:36  
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.31)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</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 «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 следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом.
ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-2.1 Знает</b> методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. <b>ОПК-2.2 Умеет</b> выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-4.1 Знает</b> средства и методы, чувствительные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся, содержание психолого-педагогического сопровождения сферы спортивной подготовки и образования. <b>ОПК-4.2 Умеет</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.
ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.	<b>ОПК-9.1 Знает</b> особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы. <b>ОПК-9.2 Умеет</b> анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.
ОПК-18 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-18.1 Знает</b> содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации.

### 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 сем.	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 сем.	8 сем.	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	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	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
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.		Самостоятельная работа	
			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. Восстановление и адаптация в спорте	0	1	0	8	9
<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>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена. <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4-5.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном

	виде спорта. Подготовка к экзамену
4.2	<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>
	<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>
4.3	<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>
	<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>
4.4	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
	<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>
4.5	<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>
	<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>
5.1	<i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i>
	<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.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену
<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</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления
6.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16.</i> 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>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену

## 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.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования.
	<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.). Основные направления развития спортивного движения.
<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, влияющие на результат соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивы соревновательной деятельности.
<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 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
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений
<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	<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>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Система спортивной подготовки</b>
	<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>
<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>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</i>

	применения восстановительных средств). Адаптация в спорте. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену
<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)</i> 3. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену

## 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. — 344 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98646>
3. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
4. 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

5. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018.
6. 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>
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.
8. 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

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP

10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

## 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.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.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>
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  г. Чайковский,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.

<p>ул. Ленина, д.67.  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>
---	--