

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбуллович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 16:10:36  
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.

«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории  
и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта (Б1.О.34.05)**

<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»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5, 6 семестры заочная: 5, 6, 7 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 10 часов: 360</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт, экзамен</i>

Разработчик программы:	рабочей	Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ	Рабочая программа одобрена на заседании УМС
_____		Протокол от «29» апреля 2022 г. №14	Протокол от «18» мая 2022 г. №9
Горбунов С.С., доцент	к.п.н.,	Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ЛГиБ	Рабочая программа одобрена на заседании УМС
		Протокол от 28.08.2023 г. №1	Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является изучение обучающимися современных тенденций в развитии избранного вида спорта, формирование у них системы знаний, умений и навыков, для эффективного их использования в процессе подготовки спортсменов различной квалификации, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать представления о системе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- сформировать знания, умения и навыки по организации и проведению тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- способствовать освоению и применению средств и методов спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- сформировать знания и умения по разработке документов планирования тренировочного процесса.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде 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 и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде 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. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3 Владеет</b> методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

<p>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.</p>	<p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>ОПК-4.3 Владеет</b> методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, методикой психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.</p>
<p>ОПК-5 Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p>	<p><b>ОПК-5.1 Знает</b> особенности организации и подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации на этапах многолетней подготовки и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p><b>ОПК-5.2 Умеет</b> разрабатывать программы подготовки различной направленности и организовывать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p><b>ОПК-5.3 Владеет</b> методикой организации и проведения подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации.</p>
<p>ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>ПК-3.1 Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p> <p><b>ПК-3.3 Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.4 Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.6 Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.7 Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p> <p><b>ПК-3.9 Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>
<p>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:  В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации</p>	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	96	68	164
1.1	Занятия лекционного типа	32	24	56
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	64/30	44/24	108
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	120/0	76/27	196/27
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	-	+
4	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
5	Всего трудоёмкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	216	144	360
	<i>в зачетных единицах</i>	6	4	10

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах			
		5 семестр	6 семестр	7 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	10	16	38
1.1	Занятия лекционного типа	4	6	4	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/4	4/0	12/4	24/8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	60/0	98/15	164/9	322/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	-	+	+
4	Всего трудоёмкость дисциплины:				
	<i>в академических часах</i>	72	108	180	360
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5	10

### 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)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>5 семестр</b>						
1	Система спортивной подготовки в избранном виде спорта	4	4	0	8	16

2	Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс	4	4	0	8	16
3	Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта	6	20	16	24	50
4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	6	0	14	22
5	Методика технической подготовки в избранном виде спорта	2	10	8	20	32
6	Методика тактической подготовки в избранном виде спорта	4	8	6	16	28
7	Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки	6	8	0	16	30
8	Средства и методы восстановления в избранном виде спорта	4	4	0	14	22
<b>Итого за семестр:</b>		<b>32</b>	<b>64</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>216</b>
<b>6 семестр</b>						
9	Документы планирования в избранном виде спорта	8	4	0	16	28
10	Тренировки в условиях среднегорья	4	4	0	8	16
11	Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта	4	22	20	24	50
12	Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований	4	10	4	14	28
13	Инновационные подходы к подготовке спортсменов	4	4	0	14	22
<b>Итого за семестр:</b>		<b>24</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>144</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>56</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>196</b>	<b>360</b>

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>5 семестр</b>						
1	Система спортивной подготовки в избранном виде спорта	2	0	0	12	14
2	Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс	0	2	0	12	14
3	Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта	0	6	4	18	24
4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	0	0	18	20
<b>Итого за семестр:</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>72</b>
<b>6 семестр</b>						
5	Методика технической подготовки в избранном виде спорта	1	1	0	30	32
6	Методика тактической подготовки в избранном виде спорта	1	1	0	20	22
7	Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки	2	2	0	20	24
8	Средства и методы восстановления в избранном виде спорта	2	0	0	28	30
<b>Итого за семестр:</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>108</b>
<b>7 семестр</b>						
9	Документы планирования в избранном виде спорта	2	2	0	36	40
10	Тренировки в условиях среднегорья	0	2	0	30	32

11	Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта	0	6	4	36	42
12	Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований	0	2	0	32	34
13	Инновационные подходы к подготовке спортсменов	2	0	0	30	32
<b>Итого за семестр:</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>164</b>	<b>180</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>322</b>	<b>360</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>5 семестр</b>	
<b>1</b>	<p><b>Тема Система спортивной подготовки в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС и её компонентов. Цель и задачи, реализуемые на различных этапах подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принципы подготовки спортсмена и закономерности, определяющие их. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС: их сущность, классификация и особенности. Классификация нагрузок, применяемых в подготовке (на примере ИВС).</p> <p><i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие)</i> Федеральный стандарт подготовки по виду спорта: как основной нормативный документ, регламентирующий организацию тренировочного процесса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа 2 (семинарское занятие).</i> Место соревнований в системе многолетней подготовки в ИВС. Структура соревновательной деятельности, особенности соревновательной деятельности в различных дисциплинах. Проблема форсирования подготовки в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Описать и обосновать процентное соотношение средств подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС</p>
<b>2</b>	<p><b>Тема Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Спортивная тренировка в ИВС как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика макро-, мезо- и микро-структуры тренировочного процесса в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Блочное построение тренировочного процесса как альтернатива традиционной периодизации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа 3 (семинарское занятие).</i> Современная система периодизации многолетней подготовки. Стадии и этапы многолетней подготовки в ИВС. Особенности проведения тренировочных занятий с девушками и женщинами в ИВС, учёт физиологических и психологических факторов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Классификация тренировочных занятий. Общая характеристика «разминки» и «заминки», их значение в ИВС. Тренировочные эффекты.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> подготовить доклад на тему: Тренируемость спортсмена (наследственные факторы тренируемости, тренируемость на различных этапах, гендерные различия тренируемости).</p>
<b>3</b>	<p><b>Тема Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС. Характеристика выносливости и методика её развития в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Характеристика силы, быстроты, гибкости, двигательнo-координационных способностей и особенности методики их развития в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Современные технологии развития двигательных способностей (из опыта спортивной подготовки зарубежом).</p>

	<p><i>Занятие (семинарское занятие) 5.</i> Особенности методик развития двигательных способностей на различных этапах подготовки в ИВС. Применение координационных упражнений в ИВС на этапах годового цикла подготовки, их значение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</i> Определение «ведущего» физического качества спортсмена в ИВС. Проблема переноса физических качеств. Определение «вспомогательных» качеств спортсмена в ИВС. Условия повышения кондиций.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7-8.</i> Методика развития силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) с учётом особенностей избранного вида спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9-10.</i> Методика развития скоростных способностей с учётом особенностей избранного вида спорта</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11-12.</i> Методика развития координационных способностей с учётом особенностей избранного вида спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 13-14.</i> Методика развития выносливости с учётом особенностей избранного вида спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных способностей в избранном виде спорта</p>
<b>4</b>	<p><b>Тема Психологическая подготовка в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Характеристика общей и специальной психической подготовки. Принципы, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Особенности проявления предстартовых состояний в ИВС. Совершенствование специализированных умений, толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 15</i> Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки в ИВС. Способы коррекции предстартовых психологических состояний в ИВС. Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 16.</i> Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надёжности в спорте и ее основные свойства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 17.</i> Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС.</p>
<b>5</b>	<p><b>Тема Методика технической подготовки в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Содержание технической подготовки на этапах годового цикла в ИВС. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 18</i> Влияние технической подготовленности в ИВС на конечный результат в соревновании. Значение технической подготовки в избранном виде спорта в системе спортивной подготовке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 19-22.</i> Освоение техники избранного вида спорта на разных этапах обучения (разучивание, закрепление совершенствование).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать протокол оценки технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</p>
<b>6</b>	<p><b>Тема Методика тактической подготовки в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Цель, задачи и методика тактической подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 23.</i> Характеристика основных тактических приёмов, применяемых в соревновательной деятельности ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Основы тактической подготовленности ИВС. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 24-26.</i> Отработка тактических приёмов для соревнований в различных спортивных дисциплинах (с противником, с партнёром)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать приёмы отработки тактических действий для раздельных и контактных гонок в избранном виде спорта.</p>
<b>7</b>	<p><b>Тема Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12-13</i> Особенности методики спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки. Характеристика стандартов спортивной подготовки и программ подготовки.</p>

	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 27</i> Методика спортивной подготовки в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 28</i> Методика спортивной подготовки в группах тренировочного этапа в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 29</i> Методика спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства в ИВС
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 30</i> Методика спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 14</i> Долговременная спортивная подготовка
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выявить и обосновать различия в содержании основных параметров спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки в ИВС. Оформить с использованием виртуальной доски Padlet.
<b>8</b>	<b>Тема Средства и методы восстановления в избранном виде спорта</b>
	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 31.</i> Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований в ИВС. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов в ИВС. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 32.</i> Антидопинговая деятельность: общая характеристика, основные направления.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Определить и обосновать основные факторы, влияющие на восстановление работоспособности в ИВС. Подготовить доклад и презентацию по средствам восстановления используемым в избранном виде спорта
	<b>6 семестр</b>
<b>9</b>	<b>Тема Документы планирования в избранном виде спорта</b>
	<i>Занятие лекционного типа 17.</i> Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию.
	<i>Занятие лекционного типа 18.</i> Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования.
	<i>Занятие лекционного типа 19.</i> Характеристика планирования и управления процессом подготовки спортсменов ИВС. Годичное планирование тренировочного процесса в ИВС. Планирование индивидуальной тренировки в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 20.</i> Основные методические приёмы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 33-34.</i> Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика оперативного планирования тренировочного занятия в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл.
<b>10</b>	<b>Тема Тренировки в условиях среднегорья</b>
	<i>Занятие лекционного типа 21.</i> Основные факторы, определяющие работоспособность спортсменов в среднегорье. Основы адаптации к условиям среднегорья. Возможные преимущества среднегорной подготовки
	<i>Занятие лекционного типа 22.</i> Основы методики тренировки. Общие принципы и основные положения тренировки в среднегорье. Фазы горной акклиматизации и их влияние на построение тренировки. Особенности реакклиматизации на уровне моря.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятия) 35</i> Построение этапа подготовки, включающего сбор в горах. Нетрадиционные подходы к тренировке в среднегорье
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятия) 36</i> Горная подготовка в структуре годичного цикла. Основные подходы к программированию тренировки в среднегорье.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию по теме Подготовка спортсменов в избранном виде спорта в условиях гор.
	Составить словарь понятий по теме: подготовка спортсменов в условиях гор.
<b>11</b>	<b>Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 23.</i> Организация тренировочного занятия по ИВС. Подготовка мест занятий, инвентаря к занятиям по ИВС



	<i>Занятие лекционного типа 24.</i> Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в ИВС в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся
	<i>Занятия семинарского типа (семинарское занятие) 37.</i> Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния в ИВС
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 38-39.</i> Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований по ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 40-47.</i> Проведение разнонаправленных тренировочных занятий по ИВС (физической, технической, комплексной, в изменяющихся условиях).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект для проведения тренировочного занятия в избранном виде спорта (направленность определяется ведущим преподавателем).
<b>12</b>	<b>Тема Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований</b>
	<i>Занятие лекционного типа 25.</i> Характеристика учёта и контроля на занятиях ИВС. Сущность и виды педагогического контроля. Методы научных исследований
	<i>Занятие лекционного типа 26.</i> Средства и методы контроля в тренировочном процессе ИВС. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 48-49.</i> Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 50-51.</i> Методика оценки физической, функциональной и психической подготовленности. Требования, предъявляемые к тестам для оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника самоконтроля.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 52.</i> Сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния спортсмена в ИВС, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.
<b>13</b>	<b>Тема Инновационные подходы к подготовке спортсменов</b>
	<i>Занятие лекционного типа 27.</i> Одновременная и предварительная преактивация стимулирующая проявление максимальных физических возможностей: научные и практические предпосылки, характеристика методов и эффекты.
	<i>Занятие лекционного типа 28.</i> Использование психофизиологических технологий в подготовке спортсменов: метод биологической обратной связи, метод аутогенной тренировки, тренировка в условиях искусственной среды и виртуальной реальности
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 53-54.</i> Электростимуляционная тренировка: характеристика метода ЭМС, влияние ЭМС на физическую подготовленность и спортивные достижения, практические замечания по применению ЭМС. Вибрационная тренировка (вибрационный массаж, методы локальной и общей вибрации, практические замечания по применению вибрационной тренировки).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию по применению инновационных подходов в избранном виде спорта

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

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>5 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Тема Система спортивной подготовки в избранном виде спорта</b> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС и её компонентов. Цель и задачи, реализуемые на различных этапах подготовки в ИВС. Принципы подготовки спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС: их сущность, классификация и особенности Федеральный стандарт подготовки по виду спорта: как основной нормативный документ, регламентирующий организацию тренировочного процесса.

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация нагрузок, применяемых в подготовке (на примере ИВС).</li> <li>- Место соревнований в системе многолетней подготовки в ИВС.</li> <li>- Структура соревновательной деятельности, особенности соревновательной деятельности в различных дисциплинах.</li> <li>- Проблема форсирования подготовки в ИВС.</li> <li>- Соотношение средств подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС</li> </ul>
<b>2</b>	<p><b>Тема Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие)</i> Спортивная тренировка в ИВС как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика макро-, мезо- и микро-структуры тренировочного процесса в ИВС. Современная система периодизации многолетней подготовки. Стадии и этапы многолетней подготовки в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию: Классификация тренировочных занятий. Общая характеристика «разминки» и «заминки», их значение в ИВС. Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Блоковое построение тренировочного процесса как альтернатива традиционной периодизации.</li> <li>- Особенности проведения тренировочных занятий с девушками и женщинами в ИВС, учёт физиологических и психологических факторов.</li> </ul> <p>Подготовить доклад на тему: Тренируемость спортсмена (наследственные факторы тренируемости, тренируемость на различных этапах, гендерные различия тренируемости).</p>
<b>3</b>	<p><b>Тема Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2</i> Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС. Характеристика выносливости, силы, быстроты, гибкости, двигательно-координационных способностей и особенности методики их развития в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Методика развития силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) и выносливости с учётом особенностей избранного вида спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Методика развития скоростных и координационных способностей с учётом особенностей избранного вида спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные технологии развития двигательных способностей (из опыта спортивной подготовки за рубежом).</li> <li>- Определение «ведущего» физического качества спортсмена в ИВС. Проблема переноса физических качеств. Определение «вспомогательных» качеств спортсмена в ИВС. Условия повышения кондиций.</li> </ul> <p>Разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных способностей в избранном виде спорта</p>
<b>4</b>	<p><b>Тема Психологическая подготовка в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика общей и специальной психической подготовки. Принципы, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Особенности проявления предстартовых состояний в ИВС. Совершенствование специализированных умений, толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями в ИВС Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки в ИВС. Способы коррекции предстартовых психологических состояний в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС. Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика проведения аутогенной тренировки.</li> <li>- Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования.</li> </ul> <p>Понятия психической надежности в спорте и ее основные свойства.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию в ИВС.</li> </ul>
<i>6 семестр</i>	
<b>5</b>	<p><b>Тема Методика технической подготовки в избранном виде спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Содержание технической подготовки на этапах годичного цикла в ИВС. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки.</p>

	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5</i> Влияние технической подготовленности в ИВС на конечный результат в соревновании. Значение технической подготовки в избранном виде спорта в системе спортивной подготовке.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросам: - Влияние технической подготовленности в ИВС на конечный результат в соревновании. Значение технической подготовки в избранном виде спорта в системе спортивной подготовке. - Освоение техники избранного вида спорта на разных этапах обучения (разучивание, закрепление совершенствование). Разработать протокол оценки технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
<b>6</b>	<b>Тема Методика тактической подготовки в избранном виде спорта</b>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Цель, задачи и методика тактической подготовки в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Характеристика основных тактических приёмов, применяемых в соревновательной деятельности ИВС. Основы тактической подготовленности ИВС. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в ИВС
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать приёмы отработки тактических действий для раздельных и контактных гонок в избранном виде спорта
<b>7</b>	<b>Тема Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки</b>
	<i>Занятие лекционного типа 4</i> Особенности методики спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки (спортивно-оздоровительном, начальном, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</i> Характеристика стандартов спортивной подготовки и программ подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выявить и обосновать различия в содержании основных параметров спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки в ИВС. Оформить с использованием виртуальной доски Padlet.
<b>8</b>	<b>Тема Средства и методы восстановления в избранном виде спорта</b>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в ИВС. Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований в ИВС. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов в ИВС. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросам: - Основные факторы, влияющие на восстановление работоспособности в ИВС. - Антидопинговая деятельность: общая характеристика, основные направления. Подготовить доклад и презентацию по средствам восстановления используемым в избранном виде спорта
<i>7 семестр</i>	
<b>9</b>	<b>Тема Документы планирования в избранном виде спорта</b>
	<i>Занятие лекционного типа 6</i> Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика оперативного планирования тренировочного занятия в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросу: Основные методические приёмы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл, основываясь на стандарте спортивной подготовки.
<b>10</b>	<b>Тема Тренировки в условиях среднегорья</b>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 8</i> Основные факторы, определяющие работоспособность спортсменов в среднегорье. Основы адаптации к условиям среднегорья. Возможные преимущества среднегорной подготовки. Общие принципы и основные положения тренировки в среднегорье. Фазы горной акклиматизации и их влияние на построение тренировки. Особенности реакклиматизации на уровне моря.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нетрадиционные подходы к тренировке в среднегорье</li> <li>- Основные подходы к программированию тренировки в среднегорье.</li> </ul>
<b>11</b>	<p><b>Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 9</i> Организация тренировочного занятия по ИВС. Подготовка мест занятий, инвентаря к занятиям по ИВС. Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в ИВС в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 10-11.</i> Проведение разнонаправленных тренировочных занятий по ИВС (физической, технической, комплексной, в изменяющихся условиях).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект для проведения тренировочного занятия в избранном виде спорта (направленность определяется ведущим преподавателем). Составить конспект по вопросу: Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния в ИВС.</p>
<b>12</b>	<p><b>Тема Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 12</i> Характеристика учёта и контроля на занятиях ИВС. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля в тренировочном процессе ИВС. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика оценки физической, функциональной и психической подготовленности. Требования, предъявляемые к тестам для оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника самоконтроля.</li> <li>- Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС.</li> </ul> <p>Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.</p>
<b>13</b>	<p><b>Тема Инновационные подходы к подготовке спортсменов</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7</i> Одновременная и предварительная преактивация стимулирующая проявление максимальных физических возможностей: научные и практические предпосылки, характеристика методов и эффекты. Использование психофизиологических технологий в подготовке спортсменов: метод биологической обратной связи, метод аутогенной тренировки, тренировка в условиях искусственной среды и виртуальной реальности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию по применению инновационных подходов в избранном виде спорта</p> <p>Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Электростимуляционная тренировка: характеристика метода ЭМС, влияние ЭМС на физическую подготовленность и спортивные достижения, практические замечания по применению ЭМС.</li> <li>- Вибрационная тренировка (вибрационный массаж, методы локальной и общей вибрации, практические замечания по применению вибрационной тренировки).</li> </ul>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. Пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
3. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Исеурин. – 2-е изд. Стереотипное, М. : Спорт, 2019.
4. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. Ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
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>

## 6.1.2 Дополнительная литература

1. 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.

2. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.

## 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.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 № 102 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: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.

<p>ул. Ленина, д.67.  аудитория № 102А  учебная аудитория для  проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,  ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя);</li> <li>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>
<p>аудитория № 111  учебная аудитория для  проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,  ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>
<p>аудитория № 207  помещение для самостоятельной  работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский,  ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>
<p>Трассы с лыжероллерным  покрытием</p> <p>617742,  Пермский край,  г. Чайковский, Ольховское сельское  поселение, урочище «Малая  Юриха», урочище «За логом».  - № табл. 19/61 по паспорту БТИ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</li> </ol>