

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 11:30:18
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 и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта (Б1.О.34.05)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5, 6 семестры заочная: 7, 8 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 10 часов: 360</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт, 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 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.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом. ОПК-1.3 Владеет 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.	ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.3 Владеет 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>ОПК-4.1 Знает 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>ОПК-4.2 Умеет 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>ОПК-4.3 Владеет 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>ОПК-5.1 Знает особенности организации и подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации на этапах многолетней подготовки и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>ОПК-5.2 Умеет разрабатывать программы подготовки различной направленности и организовывать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.</p> <p>ОПК-5.3 Владеет 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>ПК-3.1 Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p> <p>ПК-3.3 Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.4 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.6 Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.7 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3.9 Имеет опыт 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		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	30	8	38
1.1	Занятия лекционного типа	12	2	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	18/4	6/4	24/8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	222/4	100/24	322/28
3	Промежуточная аттестация – зачёт – экзамен	+	+	+
4	Всего трудоёмкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	252	108	360
	<i>в зачетных единицах</i>	7	3	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		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
		Самостоятельная работа		

			<i>Всего</i>	<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>		
5 семестр						
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
Итого за семестр:		32	64	30	120	216
6 семестр						
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
Итого за семестр:		24	44	24	76	144
ИТОГО:		56	108	54	196	360

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

<i>№ темы</i>	<i>Темы дисциплины</i>	<i>Виды учебной работы и трудоёмкость в часах</i>				<i>Трудоёмкость в часах</i>
		<i>Контактная работа</i>			<i>Самостоятельная работа</i>	
		<i>Занятия лекционного типа</i>	<i>Занятия семинарского типа</i>			
		<i>Всего</i>	<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>			
7 семестр						
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

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
9	Документы планирования в избранном виде спорта	2	2	0	34	38
10	Тренировки в условиях среднегорья	0	2	0	30	32
11	Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта	0	2	0	0	2
Итого за семестр:		12	18	4	222	252
8 семестр						
11	Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта	0	4	4	36	40
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	32	34
Итого за семестр:		2	6	4	100	108
ИТОГО:		14	24	8	322	360

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
5 семестр	
1	<p>Тема Система спортивной подготовки в избранном виде спорта</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>
2	<p>Тема Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс</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> Блоковое 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>
3	<p>Тема Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта</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, двигательно-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 годичного 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>
4	<p>Тема Психологическая подготовка в избранном виде спорта</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>
5	<p>Тема Методика технической подготовки в избранном виде спорта</p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Содержание технической подготовки на этапах годичного 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>
6	<p>Тема Методика тактической подготовки в избранном виде спорта</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 отдельных и контактных гонок в избранном виде спорта.</p>
7	<p>Тема Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки</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> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 27</i> Методика спортивной подготовки в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 28</i> Методика спортивной подготовки в группах тренировочного этапа в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 29</i> Методика спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 30</i> Методика спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 14</i> Долговременная спортивная подготовка</p> <p><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.</p>
8	<p>Тема Средства и методы восстановления в избранном виде спорта</p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в ИВС.</p> <p><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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 32.</i> Антидопинговая деятельность: общая характеристика, основные направления.</p> <p><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</p>
6 семестр	
9	<p>Тема Документы планирования в избранном виде спорта</p> <p><i>Занятие лекционного типа 17.</i> Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию.</p>

	<p><i>Занятие лекционного типа 18.</i> Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования.</p> <p><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.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 20.</i> Основные методические приёмы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 33-34.</i> Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика оперативного планирования тренировочного занятия в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл.</p>
10	<p>Тема Тренировки в условиях среднегорья</p> <p><i>Занятие лекционного типа 21.</i> Основные факторы, определяющие работоспособность спортсменов в среднегорье. Основы адаптации к условиям среднегорья. Возможные преимущества среднегорной подготовки</p> <p><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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 35</i> Построение этапа подготовки, включающего сбор в горах. Нетрадиционные подходы к тренировке в среднегорье</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 36</i> Горная подготовка в структуре годичного цикла. Основные подходы к программированию тренировки в среднегорье.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию по теме Подготовка спортсменов в избранном виде спорта в условиях гор.</p> <p>Составить словарь понятий по теме: подготовка спортсменов в условиях гор.</p>
11	<p>Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 23.</i> Организация тренировочного занятия по ИВС. Подготовка мест занятий, инвентаря к занятиям по ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 24.</i> Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в ИВС в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарское занятие) 37.</i> Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния в ИВС</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 38-39.</i> Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований по ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 40-47.</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).</p>
12	<p>Тема Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований</p> <p><i>Занятие лекционного типа 25.</i> Характеристика учёта и контроля на занятиях ИВС. Сущность и виды педагогического контроля. Методы научных исследований</p> <p><i>Занятие лекционного типа 26.</i> Средства и методы контроля в тренировочном процессе ИВС. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 48-49.</i> Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС.</p> <p><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.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятия) 52.</i> Сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния спортсмена в ИВС, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.</p>
13	Тема Инновационные подходы к подготовке спортсменов
	<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>7 семестр</i>	
1	Тема Система спортивной подготовки в избранном виде спорта
	<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. 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> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Классификация нагрузок, применяемых в подготовке (на примере ИВС). - Место соревнований в системе многолетней подготовки в ИВС. - Структура соревновательной деятельности, особенности соревновательной деятельности в различных дисциплинах. - Проблема форсирования подготовки в ИВС. - Соотношение средств подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС
2	Тема Спортивная тренировка в избранном виде спорта как многолетний процесс
	<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><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию: Классификация тренировочных занятий. Общая характеристика «разминки» и «заминки», их значение в ИВС. Составить конспект по вопросам: - Блоковое построение тренировочного процесса как альтернатива традиционной периодизации. - Особенности проведения тренировочных занятий с девушками и женщинами в ИВС, учёт физиологических и психологических факторов. Подготовить доклад на тему: Тренируемость спортсмена (наследственные факторы тренируемости, тренируемость на различных этапах, гендерные различия тренируемости).</p>
3	<p>Тема Методика развития двигательных способностей в избранном виде спорта</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, двигательных-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: - Современные технологии развития двигательных способностей (из опыта спортивной подготовки за рубежом). - Определение «ведущего» физического качества спортсмена в ИВС. Проблема переноса физических качеств. Определение «вспомогательных» качеств спортсмена в ИВС. Условия повышения кондиций. Разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных способностей в избранном виде спорта</p>
4	<p>Тема Психологическая подготовка в избранном виде спорта</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: - Методика проведения аутогенной тренировки. - Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надежности в спорте и ее основные свойства. - Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию в ИВС.</p>
5	<p>Тема Методика технической подготовки в избранном виде спорта</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> <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.</p> <p><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.</p>
6	<p>Тема Методика тактической подготовки в избранном виде спорта</p>

	<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 отдельных и контактных гонок в избранном виде спорта
7	Тема Методика спортивной подготовки в избранном виде спорта на различных этапах спортивной тренировки
	<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.
8	Тема Средства и методы восстановления в избранном виде спорта
	<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
9	Тема Документы планирования в избранном виде спорта
	<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 годового цикла Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл, основываясь на стандарте спортивной подготовки.
10	Тема Тренировки в условиях среднегорья
	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект по следующим вопросам: - Нетрадиционные подходы к тренировке в среднегорье - Основные подходы к программированию тренировки в среднегорье.
11	Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС
	<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.
8 семестр	
11	Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС

	<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>
12	<p>Тема Осуществление контроля на занятиях избранном виде спорта. Методы научных исследований</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"> - Методика оценки физической, функциональной и психической подготовленности. Требования, предъявляемые к тестам для оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника самоконтроля. - Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС. <p>Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.</p>
13	<p>Тема Инновационные подходы к подготовке спортсменов</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"> - 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).

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. Исуурин. – 2-е изд. Стереотипное, М.: Спорт, 2019.
4. 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>
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. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.

2. 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.
3. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
4. 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)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: проектор, ноутбук, колонки.
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Трассы с льжероллерным 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"> 1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.