

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об документе:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
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 Сложно-координационных зимних видов спорта

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: Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта (Б1.О.34.06)

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: 7 семестр заочная: 7 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 8 часов: 288</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от «11» апреля 2023 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является получение обучающимися необходимых теоретических знаний о научно-методическом обеспечении подготовки спортсмена, овладение методикой ведения спортивной подготовки на основе данных контроля и приобретение представления о ведении научного исследования в системе подготовки спортсмена.

1.2 Задачи дисциплины

- пополнить понятийный аппарат, используемый как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- ознакомиться с системой обеспечения 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 состояние основных систем организма на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- вскрыть проблемы современной спортивной науки и обсудить пути их преодоления
- получить навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки 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: Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-18 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-18.1 Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации. ОПК-18.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования. ОПК-18.3 Имеет опыт методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	136	136
1.1	Занятия лекционного типа	48	48
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	88/4	88/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	152/27	152/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	288	288
	<i>в зачетных единицах</i>	8	8

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	28	28
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	18/2	18/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	260/9	260/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	288	288
	<i>в зачетных единицах</i>	8	8

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 трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т. ч. в форме практической подготовки			
1	Раздел 1. Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена	8	16	0	48	72
1.1	Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной	4	8	0	24	36

	подготовки					
1.2	Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки	4	8	0	24	36
2	Раздел 2. Этапное комплексное обследование	14	24	0	34	72
2.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)	6	8	0	10	24
2.2	Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация.	4	8	0	12	24
2.3	Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО	4	8	0	12	24
3	Раздел 3. Текущее обследование подготовки	14	24	2	34	72
3.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)	6	8	0	10	24
3.2	Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления.	4	8	2	12	24
3.3	Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций	4	8	0	12	24
4	Раздел 4. Оценка соревновательной деятельности	12	24	2	36	72
4.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)	4	8	0	12	24
4.2	Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации	4	8	2	12	24
4.3	Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности	4	8	0	12	24
	Итого	48	88	4	152	288

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		
1	Раздел 1. Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена	2	4	0	64	70
1.1	Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки	2	2	0	32	36
1.2	Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки	0	2	0	32	34
2	Раздел 2. Этапное комплексное обследование	2	4	0	68	74
2.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)	2	0	0	22	24
2.2	Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация.	0	2	0	24	26
2.3	Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО	0	2	0	22	24

3	Раздел 3. Текущее обследование подготовки	4	6	2	64	74
3.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)	2	2	0	20	24
3.2	Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления.	2	2	2	22	26
3.3	Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций	0	2	0	22	24
4	Раздел 4. Оценка соревновательной деятельности	2	4	0	64	70
4.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)	2	2	0	20	24
4.2	Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации	0	1	0	22	23
4.3	Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности	0	1	0	22	23
	Итого	10	18	2	260	288

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)

Разделы, темы	Содержание
1	Раздел 1. Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена
1.1	<p><i>Тема:</i> Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки</p> <p><i>Занятия лекционного типа 1–2.</i> Знакомство с научно-методическим обеспечением спортивной подготовки, основные понятия, используемые в ходе НМО. Характеристика принципов НМО спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 1–4.</i> Основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p><i>СР:</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика подготовки спортсмена.</p>
1.2	<p><i>Тема:</i> Характеристика программ научно-методического обеспечения спортивной подготовки</p> <p><i>Занятия лекционного типа 3–4.</i> Цель, задачи и содержание программ НМО.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 5–8.</i> Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена.</p> <p>Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований.</p> <p><i>СР:</i> описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена</p>
2	Раздел 2. Этапное комплексное обследование
2.1	<p><i>Тема:</i> Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)</p> <p><i>Занятия лекционного типа 5–7.</i> Этапный комплексный контроль как инструмент управления подготовкой спортсменов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 9–12.</i> Содержание обследований по программам этапного комплексного обследования в различных видах спорта.</p>

	<i>СР: составить программу и этапного комплексного контроля для избранного вида спорта.</i>
2.2	<i>Тема: Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация.</i>
	<i>Занятие лекционного типа 8–9. Анализ результатов и этапного комплексного контроля, оценка потенциала спортсмена, построение профиля подготовленности.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 13–16. Анализ результатов и этапного комплексного контроля в избранном виде спорта. Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построение профиля подготовленности.</i>
	<i>СР: построить профиль подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.</i>
2.3	<i>Тема: Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО</i>
	<i>Занятие лекционного типа 10–11. Правила и условия составления организационно методических рекомендаций по коррекции подготовки спортсменов на основе результатов и этапного комплексного обследования.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 17–20. Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов этапного комплексного контроля.</i>
	<i>СР: Подготовка к семинарским занятиям</i>
3	<i>Раздел 3. Текущее обследование подготовки</i>
3.1	<i>Тема: Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)</i>
	<i>Занятия лекционного типа 12–14. Цель, задачи и организационно методические условия проведения текущего обследования спортсменов.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 21–24. Содержание программ и методики организации текущего обследования подготовки спортсменов в избранном виде спорта.</i>
	<i>СР: предложить варианты программы текущего обследования спортсменов в избранном виде спорта.</i>
3.2	<i>Тема: Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления.</i>
	<i>Занятия лекционного типа 15–16. Анализ результатов текущего комплексного контроля, оценка подготовленности спортсмена, оценка динамики тренировочного процесса.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 25–27. Методика проведения текущего комплексного обследования спортсменов. Получение срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена в ходе спортивной тренировки.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 28. Оценка динамики подготовленности спортсмена (Физическая, техническая, тактическая подготовленность).</i>
	<i>СР: подготовить доклады по использованию текущего контроля в избранном виде спорта.</i>
3.3	<i>Тема: Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций</i>
	<i>Занятия лекционного типа 17–18. Основы интерпретации результатов текущего обследования спортсменов.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 29–32. Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов текущего контроля.</i>
	<i>СР: Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</i>
4	<i>Раздел 4. Оценка соревновательной деятельности</i>
4.1	<i>Тема: Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)</i>
	<i>Занятия лекционного типа 19–20. Цель задачи и организационно методические условия проведения оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 33–36. Программа и условия проведения оценки в соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</i>
	<i>СР: самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</i>
	<i>- варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта;</i>
	<i>- построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки;</i>
	<i>- построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.</i>
4.2	<i>Тема: Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации</i>

	<p><i>Занятия лекционного типа 21–22. Компоненты соревновательной деятельности методика их регистрации и интерпретация результатов.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 37–39. Анализ компонентов соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 40. Методика оценки компонентов соревновательной деятельности спортсмена и интерпретация результатов.</i></p> <p><i>СР: описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).</i></p>
4.3	<p><i>Тема: Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 23–24. Моделирование в спорте. Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 41–44. Моделирование. Модельные характеристики. Разработка модельных характеристик на основе оценки результатов соревновательной деятельности спортсмена.</i></p> <p><i>СР: изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования модельных характеристик. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.</i></p>

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Раздел 1. Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена</i>
1.1	<p><i>Тема: Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Знакомство с научно-методическим обеспечением спортивной подготовки, основные понятия, используемые в ходе НМО. Характеристика принципов НМО спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1. Основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена</i></p> <p><i>СР: изучить основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена. В тетради написать конспект по теме: современная проблематика подготовки спортсмена.</i></p>
1.2	<p><i>Тема: Характеристика программ научно-методического обеспечения спортивной подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 2. Цель, задачи и содержание программ НМО. Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований.</i></p> <p><i>СР: Описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена. Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта.</i></p>
2	<i>Раздел 2. Этапное комплексное обследование</i>
2.1	<p><i>Тема: Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Этапный комплексный контроль как инструмент управления подготовкой спортсменов.</i></p> <p><i>СР: Составить программу и этапного комплексного контроля для избранного вида спорта.</i></p>
2.2	<p><i>Тема: Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3. Анализ результатов и этапного комплексного контроля в избранном виде спорта. Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построение профиля подготовленности.</i></p> <p><i>СР: Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построить профиль подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.</i></p>
2.3	<i>Тема: Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе</i>

	<p>результатов ЭКО</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов этапного комплексного контроля.</p> <p><i>СР: Подготовка к семинарским занятиям</i></p>
3	<i>Раздел 3. Текущее обследование подготовки</i>
3.1	<p><i>Тема:</i> Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Цель, задачи и организационно методические условия проведения текущего обследования спортсменов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Содержание программ и методики организации текущего обследования подготовки спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p><i>СР:</i> предложить варианты программы текущего обследования спортсменов в избранном виде спорта.</p>
3.2	<p><i>Тема:</i> Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Анализ результатов текущего комплексного контроля, оценка подготовленности спортсмена, оценка динамики тренировочного процесса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Оценка динамики подготовленности спортсмена (Физическая, техническая, тактическая подготовленность).</p> <p><i>СР:</i> подготовить доклады по использованию текущего контроля в избранном виде спорта.</p>
3.3	<p><i>Тема:</i> Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов текущего контроля.</p> <p><i>СР:</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
4	<i>Раздел 4. Оценка соревновательной деятельности</i>
4.1	<p><i>Тема:</i> Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Цель задачи и организационно методические условия проведения оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Программа и условия проведения оценки в соревновательный деятельности в избранном виде спорта.</p> <p><i>СР:</i> самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и понедельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки; - построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
4.2	<p><i>Тема:</i> Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Методика оценки компонентов соревновательной деятельности спортсмена и интерпретация результатов.</p> <p><i>СР:</i> описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).</p>
4.3	<p><i>Тема:</i> Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Моделирование. Модельные характеристики. Разработка модельных характеристик на основе оценки результатов соревновательной деятельности спортсмена.</p> <p><i>СР:</i> изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования модельных характеристик. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: Моногр. / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

6.1.2 Рекомендуемая литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., Филин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с.
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. И. Шаробайко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
3. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.
4. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — 3-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 228 с. — ISBN 978-5-907601-01-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123410.html>
4. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 03.21.01: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.
5. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке: Современ. интегративная антропология / Рос. гуманитар. науч. фонд. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.
6. Панфилов О.П. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Физиолог. и пед. аспекты / Панфилов О.П., Шумский В.Г.; ХГИФК. - Тула: Приок. кн. изд-во, 1991. - 136 с.
7. Петерсон Л. Травмы в спорте / Петерсон Л., Ренстрем П. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
9. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Astra Linux Special Edition
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
13.	Яндекс Браузер
14.	Kinovea
15.	STDUViewer
16.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.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>
аудитория № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<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.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<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.