

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 14:50:33  
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.

«30» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы управления подготовленностью спортсмена в избранном виде спорта (Б1.О.34.07)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах 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: 7,8 семестр заочная: 7,8,9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 8 часов: 288</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>Курсовая работа, зачёт, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от «29» апреля 2022 г. №15

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9

# 1 Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является получение обучающимися необходимых теоретических знаний об управлении подготовленностью спортсмена, овладение методикой ведения спортивной подготовки на основе данных контроля и приобретение опыта ведения научного исследования в системе подготовки спортсмена.

## 1.2 Задачи дисциплины

- Овладеть понятийным аппаратом, используемым в теории и методике избранного вида спорта;
- Ознакомиться с системой спортивной деятельности, рассмотреть её компоненты и их связи;
- Изучить функционирование и внутрисистемные отношения основных компонентов системы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревновательная деятельность, средства восстановления и реабилитации, отбор, прогнозирование и моделирование в спорте и т.п.);
  - Научиться анализировать (на основе гипотетико-дедуктивных теорий) состояние основных компонентов спортивной деятельности на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
  - Вскрыть проблемы современного спортивного движения и наметить пути их преодоления
  - Получить теоретические навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.
  - Изучить основные положения теории управления состоянием спортсмена;
  - Изучить современные методы анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
  - Приобрести навыки планирования, оценки и коррекции тренировочного процесса спортсмена;
  - Стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Основы управления подготовленностью спортсмена 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 управления подготовленностью спортсмена 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.

<p>ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</p>	<p><b>ОПК-2.1</b> Знает методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.  <b>ОПК-2.2</b> Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.  <b>ОПК-2.3</b> Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.</p>
<p>ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.</p>	<p><b>ОПК-9.1</b> Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы.  <b>ОПК-9.2</b> Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.  <b>ОПК-9.3</b> Владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.</p>
<p>ОПК-12 Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.</p>	<p><b>ОПК-12.1</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.  <b>ОПК-12.2</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля.  <b>ОПК-12.3</b> Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.</p>
<p>ОПК-13 Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p><b>ОПК-13.1</b> Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.  <b>ОПК-13.2</b> Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; осуществлять контроль за воспитанием личностных качеств.  <b>ОПК-13.3</b> Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; методикой контроля общей культуры и личностных качеств, занимающихся физической культурой и спортом.</p>

### 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 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	80	72	152
1.1	Занятия лекционного типа	32	32	64
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	48/8	40/4	88/12
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	64/30	72/27	136/57

3	Промежуточная аттестация – зачёт – курсовая работа – экзамен	+ + -	- - +	+ + +
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	144	144	288
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4	8

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем	9 сем	Всего
1	Контактная работа	16	10	12	38
1.1	Занятия лекционного типа	6	4	6	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	10/0	6/2	6/2	22/4
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	128/0	62/34	60/9	250/43
3	Промежуточная аттестация – зачёт – курсовая работа – экзамен	- - -	+ + -	- - +	+ + +
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
	<i>в академических часах</i>	144	72	72	288
	<i>в зачетных единицах</i>	4	2	2	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			
<b>7 семестр</b>						
1	<b>Раздел 1 Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>70</b>
1.1	Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС	4	2	0	6	12
1.2	Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена	6	6	0	10	22
1.3	Перенос тренированности и его использование в ИВС	8	12	4	16	36
2	<b>Раздел 2 Основы планирования и построения тренировки</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>74</b>
2.1	Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС	6	12	2	14	32
2.2	Блоковое построение спортивной тренировки как	6	12	2	14	32

	альтернатива традиционной теории, использование в ИВС					
2.3	Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	2	4	0	4	10
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>144</b>
<b>8 семестр</b>						
	<b>Раздел 2 Основы планирования и построения тренировки</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>102</b>
2.3	Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	4	0	0	8	12
2.4	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	4	8	0	10	22
2.5	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	4	6	0	10	20
2.6	Долговременная спортивная подготовка	4	6	0	10	20
2.7	Спортивный талант и его развитие	2	4	0	6	12
2.8	Тренировка в условиях среднегорья	4	4	0	8	16
3	<b>Раздел 3 Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
3.1	Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС	6	8	4	12	26
3.2	Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС	4	4	0	8	16
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
	<b>Всего</b>	<b>64</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>136</b>	<b>288</b>

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т. ч. в форме практической подготовки			
<b>7 семестр</b>						
1	<b>Раздел 1 Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>144</b>
1.1	Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС	2	2	0	44	48
1.2	Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена	2	4	0	42	48
1.3	Перенос тренированности и его использование в ИВС	2	4	0	42	48
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>144</b>
<b>8 семестр</b>						
2	<b>Раздел 2 Основы планирования и построения тренировки</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	<b>122</b>
2.1	Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС	2	2	0	20	24
2.2	Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС	0	2	0	22	24
2.3	Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	2	2	2	20	24
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>72</b>
<b>9 семестр</b>						
2.4	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	0	2	2	8	10
2.5	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	2	0	0	8	10
2.6	Долговременная спортивная подготовка		2	0	8	10
2.7	Спортивный талант и его развитие		2	0	8	10
2.8	Тренировка в условиях среднегорья	2	0	0	8	10

<b>3</b>	<b>Раздел 3 Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
3.1	Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС	2	0	0	8	10
3.2	Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС	0	0	0	12	12
	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>72</b>
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>250</b>	<b>288</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)

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>7 семестр</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции</b>
	<i>Тема: Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1. Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 2. Сущность спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1. Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.</i>
	<i>СР: В тетради написать конспект по теме: современная проблематика система подготовки спортсмена в ИВС.</i>
	<i>Тема: Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Общая характеристика тренировочных эффектов и их достижение.</i>
	<i>Занятия лекционного типа 4–5. Фундаментальные биологические теории, объясняющие природу тренировочных эффектов</i>
1.2	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 2–4. Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов.</i>
	<i>Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие возникновение кумулятивного эффекта. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок.</i>
	<i>СР: Описать классификационные подходы к многообразию тренировочных эффектов, их роль и место в системе подготовки спортсмена, характерные признаки для ИВС.</i>
	<i>Тема: Перенос тренированности и его использование в ИВС</i>
	<i>Занятия лекционного типа 6–7. Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.</i>
	<i>Занятия лекционного типа 8–9. Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта</i>
1.3	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 5–8. Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9–10. Контроль над переносом как средство управления подготовкой спортсмена. Оценка профиля подготовленности спортсмена. Выбор стратегии спортивной подготовки. Оценка результатов соревновательной деятельности. Структура и содержание текущего педагогического контроля.</i>
	<i>СР: описать взаимовлияние развития различных двигательных способностей (сила и выносливость, гибкость и быстрота и т.п.)</i>
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Основы планирования и построения тренировки</b>
	<i>Тема: Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС</i>
	<i>Занятие лекционного типа 10. Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки.</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 11. Общие принципы планирования. Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 11–13. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах</i>

	<p>направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 14–15.</i> Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 16.</i> Построение тренировочного занятия в рамках классической теории спортивной тренировки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>СР:</i> самостоятельно изучить вопросы построения тренировки в многолетней перспективе. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в ИВС; <i>составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации</i></p>
2.2	<p><i>Тема:</i> Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Основы блокового построения спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Модель тренировки концентрированного однонаправленного воздействия</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 17–19.</i> Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки, её использование в ИВС. Зоны мощности (интенсивности) нагрузок</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 20.</i> Построение тренировочного занятия в рамках блоковой теории спортивной тренировки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Реализация многоцелевой блоковой модели тренировки в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 21.</i> Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 22.</i> Проведение тренировочного занятия в накопительном микроцикле.</p> <p><i>СР: Подготовка к семинарским занятиям</i></p>
2.3	<p><i>Тема:</i> Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 23–24.</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки.</p> <p><i>СР:</i> составить таблицу: преимущества и недостатки перспективного планирования.</p>
<b>8 семестр</b>	
<b>Раздел 2 Основы планирования и построения тренировки</b>	
<i>Тема:</i> Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	
2.3	<p><i>Занятия лекционного типа 17–18.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>СР:</i> предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов в ИВС.</p>
2.4	<p><i>Тема:</i> Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения</p> <p><i>Занятия лекционного типа 19–20.</i> Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 25–26.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 27.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 28.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в ИВС. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов. Совершенствование технической подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>СР:</i> <i>подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</i></p>
2.5	<p><i>Тема:</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</p> <p><i>Занятия лекционного типа 21–22.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 29–30.</i> Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 31.</i> Проведение тренировочного занятия по</p>

	<p>совершенствованию технической подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия с направленностью на совершенствование техники.</p> <p>СР: Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
2.6	<p><i>Тема:</i> Долговременная спортивная подготовка</p> <p><i>Занятия лекционного типа 23–24.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 32–33.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 34.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p>СР:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>
2.7	<p><i>Тема:</i> Спортивный талант и его развитие</p> <p><i>Занятие лекционного типа 25.</i> Научные предпосылки спортивного таланта, основные подходы к выявлению одарённости</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 35–36.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих одарённость и многолетнюю эффективную спортивную деятельность.</p> <p>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).</p>
2.8	<p><i>Тема:</i> Тренировка в условиях среднегорья</p> <p><i>Занятие лекционного типа 26–27.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 37–38.</i> Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей реадaptации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»).</p> <p>Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата.</p> <p>Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность.</p> <p>СР: изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. 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>
3	<b>Раздел 3 Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС</b>
3.1	<p><i>Тема:</i> Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 28.</i> Общий сравнительный обзор многолетних стадий и этапов подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-</p>



	<p>юношеского спорта в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 39–40.</i> Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 29–30.</i> Оценка состояния теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 41–42.</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательного-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их формирования применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>СР:</i> описать особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки в ИВС.</p>
3.2	<p><i>Тема:</i> Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС</p> <p><i>Занятия лекционного типа 31–32.</i> Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 43.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе в ИВС. Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни.</p> <p><i>СР:</i> написать эссе по проблемам женского спорта</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 44.</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. Технология принятия решений о состоянии спортсмена. Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.</p> <p><i>СР:</i> описать организацию ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.</p>

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<b>7 семестр</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции</b>
1.1	<p><i>Тема:</i> Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке. Сущность спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.</p> <p><i>СР:</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика система подготовки спортсмена в ИВС. Изучить самостоятельно: Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.</p>
1.2	<p><i>Тема:</i> Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Фундаментальные биологические теории, объясняющие природу тренировочных эффектов</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинары) 2, 3.</i> Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов. Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие возникновение</p>

	кумулятивного эффекта. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок. <i>СР:</i> описать классификационные подходы к многообразию тренировочных эффектов, их роль и место в системе подготовки спортсмена, характерные признаки для ИВС. Изучить самостоятельно: Общая характеристика тренировочных эффектов и их достижение. Фундаментальные биологические теории, объясняющие природу тренировочных эффектов
1.3	<i>Тема:</i> Перенос тренированности и его использование в ИВС <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта. Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта <i>Занятия семинарского типа (семинары) 4–5.</i> Контроль над переносом как средство управления подготовкой спортсмена. Оценка профиля подготовленности спортсмена. Выбор стратегии спортивной подготовки. Оценка результатов соревновательной деятельности. Структура и содержание текущего педагогического контроля. <i>СР:</i> описать взаимовлияние развития различных двигательных способностей (сила и выносливость, гибкость и быстрота и т.п.). Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности. Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта. Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.
<b>8 семестр</b>	
2	<b>Раздел 2. Основы планирования и построения тренировки</b>
2.1	<i>Тема:</i> Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки. Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки <i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Преимущества и недостатки традиционной схемы построения спортивной тренировки. <i>СР:</i> самостоятельно изучить вопросы построения тренировки в многолетней перспективе. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности. Общие принципы планирования. Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке. Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в ИВС; <i>составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации.</i>
2.2	<i>Тема:</i> Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основы блокового построения спортивной тренировки и его использования в избранном виде спорта. <i>Занятия семинарского типа (семинар) 7.</i> Основы блокового построения спортивной тренировки. Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки, её использование в ИВС. Зоны мощности (интенсивности) нагрузок <i>СР:</i> <i>Самостоятельная подготовка:</i> 1. Построение тренировочного занятия в рамках блоковой теории спортивной тренировки; 2. Реализация многоцелевой блоковой модели тренировки в ИВС; 3. Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.
2.3	<i>Тема:</i> Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС <i>Занятие лекционного типа 5.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки. <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 8.</i> Реализация принципов спортивной подготовки при проведении тренировочного занятия. <i>СР:</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки. Предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов в ИВС.
<b>9 семестр</b>	
2.4	<i>Тема:</i> Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в ИВС. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной

	<p>подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов. Совершенствование технической подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>СР:</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия. Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена. <i>Подготовить доклады по</i> использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</p>
2.5	<p><i>Тема:</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</p> <p><i>Занятия лекционного типа 6.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности.</p> <p><i>СР:</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
2.6	<p><i>Тема:</i> Долговременная спортивная подготовка</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана</p> <p><i>СР:</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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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.</p>
2.7	<p><i>Тема:</i> Спортивный талант и его развитие</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих одарённость и многолетнюю эффективную спортивную деятельность.</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>
2.8	<p><i>Тема:</i> Тренировка в условиях среднегорья</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</p> <p><i>СР:</i> изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. 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>
3	<p><b><i>Раздел 3. Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС</i></b></p>
3.1	<p><i>Тема:</i> Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Общий сравнительный обзор многолетних стадий и этапов подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спорта в ИВС</p> <p><i>СР:</i> самостоятельно изучить: возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p>Описать особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки в ИВС. Изучить самостоятельно: Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательного координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их формирования применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p>

3.2	<p><i>Тема:</i> Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС</p> <p><i>СР: Изучить самостоятельно:</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. Технология принятия решений о состоянии спортсмена. Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации. описать организацию ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.</p>
-----	---

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов 21 века: научные основы и построение тренировки/Иссурин В.Б. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: Моногр. / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 03.21.00 и по специальности 03.21.01 : 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 Дополнительная литература**

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., Филин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с.
4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст]: науч.-метод. Пособие. – М.: советский спорт, 2012, 384.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. [Текст]: монография. – М.: советский спорт, 2008. – 304 с.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов [Текст]: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
7. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: / В.Б. Иссурин. – Советский спорт, 2010. – 288 с. («Спорт без границ»).
8. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В. Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>
9. Иорданская, Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 160 с. — 978-5-9718-0778-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40848.html>
10. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацюрский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 200 с.

11. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.
12. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие.- 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2014. – 208 с.
13. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.: ФОН, 1996. - 395 с.
14. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
16. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>
17. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке: Современ. интегративная антропология / Рос. гуманитар. науч. фонд. - М.: СпортАкадемПресс,
18. 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. 2000. - 440 с.
19. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
20. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.: ил.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – 752 с.
22. Семёнов Л.А. введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учеб.пособие / Смёнов Леонид Алексеевич. – М.: «Сов.спорт», 2011. – 220 с.
23. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова. — Москва : Человек, 2011. — 160 с. — ISBN 978-5-904885-16-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27589.html>
24. Совершенствование системы управления функциональной подготовкой спортсменов на основе причинно-следственных закономерностей (на примере лыжных гонок) : монография / А.П. Кизько. - Новосибирск: изд-во НГТУ, 2009. - 400 с.
25. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.
26. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

## **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 № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.