

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:05
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта (Б1.О.36)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6, 7, 8 семестры заочная: 5, 6, 7, 8 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 12 часов: 432</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт, курсовая работа, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «22» июня 2021 г. №23
Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «23» июня 2021 г. №11

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, знаний об объективных закономерностях, процессах и явлениях спортивной деятельности, которые составляют основу предмета изучения дисциплины (знания по различным аспектам спорта) и включают социальные, организационные, методические, педагогические, биологические и другие аспекты, с учётом тесной взаимосвязи спорта со сферой информации и другими смежными областями. На этой базе рассматриваются прикладные вопросы построения спортивной подготовки и управления ею в избранном виде спорта. Формирование у обучающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП, направленных на изучение теории и методики избранного вида спорта.

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 «Управление системой 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 «Управление системой спортивной подготовки 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-2 Способен	ОПК-2.1. Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом ОПК-2.2. Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом ОПК-2.3. Владеет методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1 Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования. ПК-1.2 Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.3 Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		6 семестр	7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	72	72	72	216
1.1	Занятия лекционного типа	18	18	18	54
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	54	54	54	162
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	36	108	72/57	216/57
2.1	Курсовая работа	-	-	30	30
3	Промежуточная аттестация – зачёт экзамен	+ -	+ -	- 27	+ 27
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	108 3	180 5	144 4	432 12

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах				
		5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	6	18	18	50
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	4	4	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4	14	14	36
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	64	66/4	126/4	126/39	382/47

2.1	Курсовая работа	-	-	-	30	30
3	Промежуточная аттестация – зачёт экзамен	- -	4 -	4 -	- 9	8 9
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2	72 2	144 4	144 4	432 12

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	Раздел, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего		
<i>6 семестр</i>						
1	Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки	2	4	6	4	10
1.1	Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена	2	4	6	4	10
2	Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов	4	4	8	4	12
2.1	Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки	2	2	4	2	6
2.2	Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке	2	2	4	2	6
3	Основы системы спортивной подготовки	10	32	42	20	62
3.1	Система спортивной тренировки	2	6	8	4	12
3.2	Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования	2	6	8	4	12
3.3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	2	6	8	4	12
3.4	Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена	2	6	8	4	12
3.5	Концепции построения макроцикла	2	8	10	4	14
4	Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	30	102	132	182	314
4.1	Основы управления при формировании силовых способностей	2	14	16	8	24

ИТОГО (6 семестр):		18	54	72	36	108
<i>7 семестр</i>						
4.2	Основы управления при формировании выносливости	4	18	22	30	52
4.3	Основы управления при формировании гибкости	2	8	10	16	26
4.4	Основы управления при формировании координационных способностей	4	18	22	30	52
4.5	Предсоревновательная подготовка спортсмена	4	6	10	16	26
4.6	Отбор в системе подготовки спортсмена	4	4	8	16	24
ИТОГО (7 семестр):		18	54	72	108	180
<i>8 семестр</i>						
4.7	Моделирование в системе подготовки спортсмена	2	6	8	12	20
4.8	Планирование подготовки спортсмена	2	8	10	16	26
4.9	Контроль над подготовкой спортсмена	4	10	14	20	34
4.10	Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена	2	10	12	18	30
5	Комплексная система восстановления в спорте	4	10	14	6	20
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	4	10	14	6	20
6	Современные зарубежные системы подготовки спортсменов	4	10	14	0	14
6.1	Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии.	4	10	14	0	14
ИТОГО (8 семестр):		18	54	72	72	144
ИТОГО (по курсу):		54	162	216	216	432

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		
<i>5 семестр</i>						
1	Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки	1	1	2	10	12
1.1	Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена	1	1	2	10	12
2	Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов	1	1	2	16	18
2.1	Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки	0,5	0	0,5	8,5	9
2.2	Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке	0,5	1	1,5	7,5	9

3	Основы системы спортивной подготовки	4	4	8	44	52
3.1	Система спортивной тренировки	2	0,5	2,5	8,5	11
3.2	Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования	0	0,5	0,5	10,5	11
3.3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	0	0,5	0,5	9,5	10
3.4	Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена	0	0,5	0,5	9,5	10
ИТОГО (5 семестр):		4	4	8	64	72
<i>6 семестр</i>						
3.5	Концепции построения макроцикла	2	2	4	6	10
4	Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	4	16	20	186	206
4.1	Основы управления при формировании силовых способностей	0	1	1	20	21
4.2	Основы управления при формировании выносливости	0	1	1	20	21
4.3	Основы управления при формировании гибкости	0	0	0	20	20
ИТОГО (6 семестр):		2	4	6	66	72
<i>7 семестр</i>						
4.4	Основы управления при формировании координационных способностей	1	2	3	19	22
4.5	Предсоревновательная подготовка спортсмена	1	2	3	17	20
4.6	Отбор в системе подготовки спортсмена	1	1	2	18	20
4.7	Моделирование в системе подготовки спортсмена	1	1	2	22	24
4.8	Предсоревновательная подготовка спортсмена	0	2	2	16	18
4.9	Моделирование в системе подготовки спортсмена	0	2	2	16	18
4.10	Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена	0	4	4	18	22
ИТОГО (7 семестр):		4	14	18	126	144
<i>8 семестр</i>						
5	Система восстановления и повышения работоспособности	2	6	8	64	72
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	2	6	8	64	72
6	Современные зарубежные системы подготовки спортсменов	2	8	10	62	72
6.1	Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии.	2	8	10	62	72
ИТОГО (8 семестр):		4	14	18	126	144
ИТОГО (по курсу):		14	36	50	382	432

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)

Раздел, темы	Содержание
6 семестр	
Раздел 1 Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки	
1.1	<i>Тема:</i> Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ
	<i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 1-2.</i> Закономерности развития спортивной формы в современной системе подготовки спортсменов. Влияние объема и интенсивности нагрузок на формирование спортивной формы. Характеристика и разновидности направленности физических нагрузок, их влияние на подготовленность спортсмена.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.)
Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов	
2.1	<i>Тема:</i> Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Основные принципы построения спортивной подготовки и закономерности их определяющие. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по реализации принципов спортивной подготовки в избранном виде спорта.
2.2	<i>Тема:</i> Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Структура многолетнего и годового циклов подготовки.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4:</i> Проблема совместимости тренировочных воздействий. Проблема фармакологического обеспечения спортивной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад о технико-тактической подготовке спортсмена в ИВС
Раздел 3 Основы системы спортивной подготовки	
3.1	<i>Тема:</i> Система спортивной подготовки
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Структура и содержание системы спортивной подготовки
	<i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 5-7.</i> Структура системы спортивной подготовки. Взаимосвязь и взаимовлияние компонентов системы подготовки спортсменов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения
3.2	<i>Тема:</i> Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 8-10.</i> Совершенствование физической подготовленности спортсменов. Совершенствование технико-тактической подготовленности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения
3.3	<i>Тема:</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация видов спорта. Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований. Основные принципы системы спортивной подготовки.

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 11-13.</i> Планирование соревновательной деятельности спортсмена. Компоненты соревновательной деятельности и основы их совершенствования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
3.4	<p><i>Тема:</i> Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7. Использование среднегорья в системе подготовки спортсменов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 14-16.</i> Спортивная тренировка в среднегорье для решения задач подготовки. Пересечение часовых поясов и сохранение высокой работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения.</p>
3.5	<p><i>Тема:</i> Концепции построения макроцикла</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Основные концепции построения круглогодичной подготовки (макроцикла)</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 17-20.</i> Основные концептуальные подходы в содержании макроцикла подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
Раздел 4 Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании силовых способностей
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 9. Основы тренировки силовых способностей</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 21-27.</i> Таксономия силовых способностей и показателей их проявления. Методологические аспекты развития силы. Оценка силовых способностей. Особенности силовой тренировки юных спортсменов. Особенности силовых тренировок квалифицированных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</p>
7 семестр	
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании выносливости
4.2	<p><i>Занятие лекционного типа 10-11.</i> Выносливость в спорте, формы проявления. Основы тренировки выносливости.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 28-36.</i> Физиологические основы выносливости. Классификация зон интенсивности нагрузок. Особенности физической подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость. Оценка выносливости. Объём тренировок и распределение интенсивности в видах спорта с проявлением выносливости. Особенность тренировки на выносливость у юных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</p>
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании гибкости
4.3	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Основы тренировки гибкости.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 37-40.</i> Преимущества, достигаемые тренировкой гибкости. Типы упражнений на растяжение. Методологические аспекты тренировки гибкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей</p>
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании координационных способностей
4.4	<p><i>Занятие лекционного типа 13-14.</i> Основы развития координационных способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 41-49.</i> Научные основы развития координационных способностей. Таксономия и особенности координационных способностей спортсменов. Мониторинг координационных способностей во время длительной подготовки спортсменов. Методологические аспекты тренировки координационных способностей. Особенности координационной подготовки юных спортсменов. Особенности координационной подготовки квалифицированных взрослых спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки.</p>
	<i>Тема:</i> Предсоревновательная подготовка спортсмена
4.5	<p><i>Занятие лекционного типа 15-16.</i> Предсоревновательная интегральная подготовка.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 50-52.</i> Цель и задачи предсоревновательной интегральной подготовки. Особенности организации предсоревновательной интегральной подготовки. Модели непосредственной подготовки к соревнованию.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.</p>

	<i>Тема: Отбор в системе подготовки спортсмена</i>
4.6	<i>Занятие лекционного типа 17-18. Отбор как процесс управления подготовкой спортсмена. Операции начального отбора, ориентация и селекция.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 53-54. Начальный отбор: задачи и содержание. Ориентация в промежуточном отборе. Селекция как завершающий этап отбора</i> <i>Самостоятельная работа. Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.</i>
8 семестр	
	<i>Тема: Моделирование в системе подготовки спортсмена</i>
4.7	<i>Занятие лекционного типа 19. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 55-57. Модели состояния и модели воздействия. Построение моделей состояния.</i> <i>Самостоятельная работа. Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.</i>
	<i>Тема: Планирование подготовки спортсмена</i>
4.8	<i>Занятие лекционного типа 20. Определение стратегии спортивной подготовки и общие принципы планирования (перспективного, этапного, текущего)</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 58-61. Стратегия спортивной подготовки и направленность тренировочных нагрузок. Порядок составления плана подготовки. Текущее, этапное и перспективное планирование.</i> <i>Самостоятельная работа. Обосновать выбор стратегии спортивной подготовки. Составить план подготовки на макроцикл.</i>
	<i>Тема: Контроль над подготовкой спортсмена</i>
4.9	<i>Занятие лекционного типа 21-22. Смысл, задачи и содержание контроля в ходе спортивной подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 62-66. Контроль, 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>Самостоятельная работа. Построить профиль подготовленности спортсмена.</i>
	<i>Тема: Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена</i>
4.10	<i>Занятие лекционного типа 23. Оценка соревновательной деятельности спортсмена.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 67-71. Компоненты соревновательной деятельности и их влияние на технический результат СД. Основы фиксации и условия измерения отдельных компонентов соревновательной деятельности. Оценка соревновательной деятельности в отдельном спортивном соревновании. Анализ динамики соревновательной деятельности в сезоне.</i> <i>Самостоятельная работа. Выполнить анализ результативности соревновательной деятельности (по индивидуальным заданиям).</i>
Раздел 5 Комплексная система восстановления в спорте	
	<i>Тема: Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</i>
5.1	<i>Занятие лекционного типа 24-25. Характеристика процессов адаптации и восстановления. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена. Использование жаркого климата и изменённого часового пояса в системе подготовки спортсмена.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 72-76. Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте.</i> <i>Самостоятельная работа. Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.</i>
Раздел 6 Современные зарубежные системы подготовки спортсменов	
	<i>Тема: Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии</i>
6.1	<i>Занятие лекционного типа 26-27. Особенности подготовки спортсменов в США, Германии и других странах с богатыми традициями спортивной подготовки.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 77-81. Система подготовки спортсменов в США, Германии, Китае, Японии, Норвегии.</i> <i>Самостоятельная работа. Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик,</i>

	используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования.
--	---

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

Раздел, темы	Содержание
5 семестр	
Раздел 1 Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки	
	<i>Тема:</i> Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Закономерности развития спортивной формы в современной системе подготовки спортсменов. Влияние объема и интенсивности нагрузок на формирование спортивной формы. Характеристика и разновидности направленности физических нагрузок, их влияние на подготовленность спортсмена. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Основные направления развития спортивного движения.
Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов	
	<i>Тема:</i> Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Основные принципы построения спортивной подготовки и закономерности их определяющие. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки. Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по реализации принципов спортивной подготовки в избранном виде спорта.
2.2	<i>Тема:</i> Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Структура многолетнего и годичного циклов подготовки. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Основные принципы построения спортивной подготовки и закономерности их определяющие. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки. Проблема совместимости тренировочных воздействий. Проблема фармакологического обеспечения спортивной подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад о технико-тактической подготовке спортсмена в ИВС
Раздел 3 Основы системы спортивной подготовки	
	<i>Тема:</i> Система спортивной подготовки
3.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений
3.2	<i>Тема:</i> Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Совершенствование физической подготовленности спортсменов. Совершенствование технико-тактической подготовленности. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов.
3.3	<i>Тема:</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Планирование соревновательной деятельности спортсмена. Компоненты соревновательной деятельности и основы их совершенствования.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Классификация видов спорта. Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований. Основные принципы системы спортивной подготовки. Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
3.4	<p><i>Тема:</i> Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Спортивная тренировка в среднегорье для решения задач подготовки. Пересечение часовых поясов и сохранение высокой работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Использование среднегорья в системе подготовки спортсменов Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
6 семестр	
3.5	<p><i>Тема:</i> Концепции построения макроцикла</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные концепции построения круглогодичной подготовки (макроцикла)</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Основные концептуальные подходы в содержании макроцикла подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения</p>
Раздел 4 Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	
4.1	<p><i>Тема:</i> Основы управления при формировании силовых способностей</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4.</i> Таксономия силовых способностей и показателей их проявления. Методологические аспекты развития силы. Оценка силовых способностей. Особенности силовой тренировки юных спортсменов. Особенности силовых тренировок квалифицированных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Основы тренировки силовых способностей Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта</p>
4.2	<p><i>Тема:</i> Основы управления при формировании выносливости</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4.</i> Физиологические основы выносливости. Классификация зон интенсивности нагрузок. Особенности физической подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выносливость в спорте, формы проявления. Оценка выносливости. Объём тренировок и распределение интенсивности в видах спорта с проявлением выносливости. Особенность тренировки на выносливость у юных спортсменов. Основы тренировки выносливости. Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.</p>
4.3	<p><i>Тема:</i> Основы управления при формировании гибкости</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Основы тренировки гибкости. Преимущества, достигаемые тренировкой гибкости. Типы упражнений на растяжение. Методологические аспекты тренировки гибкости. Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей</p>
7 семестр	
4.4	<p><i>Тема:</i> Основы управления при формировании координационных способностей</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Основы развития координационных способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 5.</i> Научные основы развития координационных способностей. Таксономия и особенности координационных способностей спортсменов. Мониторинг координационных способностей во время длительной подготовки спортсменов. Методологические аспекты тренировки координационных способностей. Особенности координационной подготовки юных спортсменов. Особенности координационной подготовки квалифицированных взрослых спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки.</p>
4.5	<p><i>Тема:</i> Предсоревновательная подготовка спортсмена</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Предсоревновательная интегральная подготовка.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6.</i> Цель и задачи предсоревновательной интегральной подготовки. Особенности организации предсоревновательной интегральной подготовки. Модели непосредственной подготовки к соревнованию.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.</p>
4.6	<p><i>Тема:</i> Отбор в системе подготовки спортсмена</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Отбор как процесс управления подготовкой спортсмена. Операции начального отбора, ориентация и селекция.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7.</i> Начальный отбор: задачи и содержание. Ориентация в промежуточном отборе. Селекция как завершающий этап отбора</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.</p>
4.7	<p><i>Тема:</i> Моделирование в системе подготовки спортсмена</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7.</i> Модели состояния и модели воздействия. Построение моделей состояния.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.</p>
4.8	<p><i>Тема:</i> Планирование подготовки спортсмена</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8.</i> Стратегия спортивной подготовки и направленность тренировочных нагрузок. Порядок составления плана подготовки. Текущее, этапное и перспективное планирование.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение стратегии спортивной подготовки и общие принципы планирования (перспективного, этапного, текущего). Обосновать выбор стратегии спортивной подготовки. Составить план подготовки на макроцикл.</p>
	<p><i>Тема:</i> Контроль над подготовкой спортсмена</p>
4.9	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 9.</i> Контроль, как средство управления подготовкой спортсмена. Оценка профиля подготовленности спортсмена. Выбор стратегии спортивной подготовки. Оценка результатов соревновательной деятельности. Структура и содержание текущего педагогического контроля.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Смысл, задачи и содержание контроля в ходе спортивной подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности. Построить профиль подготовленности спортсмена.</p>
	<p><i>Тема:</i> Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена</p>
4.10	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 10-11.</i> Компоненты соревновательной деятельности и их влияние на технический результат СД. Основы фиксации и условия измерения отдельных компонентов соревновательной деятельности. Оценка соревновательной деятельности в отдельном спортивном соревновании. Анализ динамики соревновательной деятельности в сезоне.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Оценка соревновательной деятельности спортсмена. Выполнить анализ результативности соревновательной деятельности (по индивидуальным заданиям).</p>
	<p>8 семестр</p>
Раздел 5 Комплексная система восстановления в спорте	
5.1	<p><i>Тема:</i> Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Характеристика процессов адаптации и восстановления. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена. Использование жаркого климата и изменённого часового пояса в системе подготовки спортсмена.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12-14.</i> Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.</p>
Раздел 6 Современные зарубежные системы подготовки спортсменов	
6.1	<p><i>Тема:</i> Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Особенности подготовки спортсменов в США, Германии и других странах с богатыми традициями спортивной подготовки.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-18.</i> Система подготовки спортсменов в США, Германии, Китае, Японии, Норвегии.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик, используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Иссурин В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 176 с.
2. Современная система спортивной подготовки: монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.]: под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 440 с.
3. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Иссурин В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; перевод И. В. Шаробайко. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 208 с.
5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин; перевод И. Шаробайко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 464 с.
6. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев [и др.]; под редакцией С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 480 с.
7. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 320 с.
8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013.
9. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: Учебное пособие для вузов физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2005.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - 4-е издание. испр. и доп.: – Спб.: «Лань», 2005.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. – М.: «Физическая культура» 2010.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. – М. Советский спорт, 2010.

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.chifk.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.	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.