

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбраманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 13:08:13  
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.37)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6, 7, 8 семестры заочная: 5, 6, 7, 8 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 12 часов: 432</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<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 «17» апреля 2020 г. №13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «13» мая 2020 г. №9

Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ЛГиБ

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

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, 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
<b>ОПК-2</b> Способен	<b>ОПК-2.1.</b> 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 <b>ОПК-2.2. Умеет</b> выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом <b>ОПК-2.3. Владеет</b> методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<b>ПК-1.1 Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования. <b>ПК-1.2 Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-1.3 Имеет опыт</b> 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	72	72	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>	144 4	144 4	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>						
<b>1</b>	<b>Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
1.1	Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена	2	4	6	6	12
<b>2</b>	<b>Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
2.1	Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки	2	2	4	4	8
2.2	Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке	2	2	4	4	8
<b>3</b>	<b>Основы системы спортивной подготовки</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>84</b>
3.1	Система спортивной тренировки	2	6	8	8	16
3.2	Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования	2	6	8	8	16
3.3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	2	6	8	8	16
3.4	Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена	2	6	8	8	16
3.5	Концепции построения макроцикла	2	8	10	10	20
<b>4</b>	<b>Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>132</b>	<b>154</b>	<b>286</b>
4.1	Основы управления при формировании силовых способностей	2	14	16	16	32

<b>ИТОГО (6 семестр):</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
<i>7 семестр</i>						
4.2	Основы управления при формировании выносливости	4	18	22	22	44
4.3	Основы управления при формировании гибкости	2	8	10	10	20
4.4	Основы управления при формировании координационных способностей	4	18	22	22	44
4.5	Предсоревновательная подготовка спортсмена	4	6	10	10	20
4.6	Отбор в системе подготовки спортсмена	4	4	8	8	16
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
<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
<b>5</b>	<b>Комплексная система восстановления в спорте</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
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
<b>6</b>	<b>Современные зарубежные системы подготовки спортсменов</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
6.1	Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии.	4	10	14	0	14
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>54</b>	<b>162</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>432</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		
<i>5 семестр</i>						
<b>1</b>	<b>Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1.1	Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена	1	1	2	10	12
<b>2</b>	<b>Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
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

<b>3</b>	<b>Основы системы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>52</b>
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
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
<i>6 семестр</i>						
3.5	Концепции построения макроцикла	2	2	4	6	10
<b>4</b>	<b>Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>186</b>	<b>206</b>
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
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>
<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
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>
<i>8 семестр</i>						
<b>5</b>	<b>Система восстановления и повышения работоспособности</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
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
<b>6</b>	<b>Современные зарубежные системы подготовки спортсменов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>
6.1	Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии.	2	8	10	62	72
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>14</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>382</b>	<b>432</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)

Раздел, темы	Содержание
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>	
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.)
<b>Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	
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
<b>Раздел 3 Основы системы спортивной подготовки</b>	
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

	<p>системы соревнований. Основные принципы системы спортивной подготовки.</p> <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>
<b>Раздел 4 Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации</b>	
	<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>
<b>7 семестр</b>	
	<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. Объем 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</p>



	подготовки. Модели непосредственной подготовки к соревнованию. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.
4.6	<i>Тема:</i> Отбор в системе подготовки спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 17-18.</i> Отбор как процесс управления подготовкой спортсмена. Операции начального отбора, ориентация и селекция.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 53-54.</i> Начальный отбор: задачи и содержание. Ориентация в промежуточном отборе. Селекция как завершающий этап отбора
	<i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.
<b>8 семестр</b>	
4.7	<i>Тема:</i> Моделирование в системе подготовки спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 19.</i> Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 55-57.</i> Модели состояния и модели воздействия. Построение моделей состояния.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.
4.8	<i>Тема:</i> Планирование подготовки спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 20.</i> Определение стратегии спортивной подготовки и общие принципы планирования (перспективного, этапного, текущего)
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 58-61.</i> Стратегия спортивной подготовки и направленность тренировочных нагрузок. Порядок составления плана подготовки. Текущее, этапное и перспективное планирование.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Обосновать выбор стратегии спортивной подготовки. Составить план подготовки на макроцикл.
4.9	<i>Тема:</i> Контроль над подготовкой спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 21-22.</i> Смысл, задачи и содержание контроля в ходе спортивной подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 62-66.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Построить профиль подготовленности спортсмена.
4.10	<i>Тема:</i> Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена
	<i>Занятие лекционного типа 23.</i> Оценка соревновательной деятельности спортсмена.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 67-71.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ результативности соревновательной деятельности (по индивидуальным заданиям).
<b>Раздел 5 Комплексная система восстановления в спорте</b>	
5.1	<i>Тема:</i> Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.
	<i>Занятие лекционного типа 24-25.</i> Характеристика процессов адаптации и восстановления. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена. Использование жаркого климата и изменённого часового пояса в системе подготовки спортсмена.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 72-76</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.
<b>Раздел 6 Современные зарубежные системы подготовки спортсменов</b>	
6.1	<i>Тема:</i> Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии
	<i>Занятие лекционного типа 26-27.</i> Особенности подготовки спортсменов в США, Германии и других

	<p>странах с богатыми традициями спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 77-81.</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>
--	--

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

Раздел, темы	Содержание
<b>5 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>	
	<p><i>Тема:</i> Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена</p>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>
<b>Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	
	<p><i>Тема:</i> Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки</p>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки.</p> <p><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.</p>
	<p><i>Тема:</i> Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке</p>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Структура многолетнего и годового циклов подготовки.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад о технико-тактической подготовке спортсмена в ИВС</p>
<b>Раздел 3 Основы системы спортивной подготовки</b>	
	<p><i>Тема:</i> Система спортивной подготовки</p>
3.1	<p><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</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших достижений</p>
3.2	<p><i>Тема:</i> Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Совершенствование физической подготовленности спортсменов. Совершенствование технико-тактической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Основные стороны спортивной тренировки и структура</p>

	подготовленности спортсменов.
	<i>Тема:</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность
3.3	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Планирование соревновательной деятельности спортсмена. Компоненты соревновательной деятельности и основы их совершенствования. <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
	<i>Тема:</i> Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена
3.4	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Спортивная тренировка в среднегорье для решения задач подготовки. Пересечение часовых поясов и сохранение высокой работоспособности. <i>Самостоятельная работа.</i> Использование среднегорья в системе подготовки спортсменов Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения
<b>6 семестр</b>	
	<i>Тема:</i> Концепции построения макроцикла
3.5	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные концепции построения круглогодичной подготовки (макроцикла) <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Основные концептуальные подходы в содержании макроцикла подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения
<b>Раздел 4 Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации</b>	
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании силовых способностей
4.1	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Основы тренировки силовых способностей Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании выносливости
4.2	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4.</i> Физиологические основы выносливости. Классификация зон интенсивности нагрузок. Особенности физической подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость. <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.
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании гибкости
4.3	<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
<b>7 семестр</b>	
	<i>Тема:</i> Основы управления при формировании координационных способностей
4.4	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Основы развития координационных способностей. <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. <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.
	<i>Тема:</i> Предсоревновательная подготовка спортсмена
4.5	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Предсоревновательная интегральная подготовка. <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6.</i> Цель и задачи предсоревновательной

	интегральной подготовки. Особенности организации предсоревновательной интегральной подготовки. Модели непосредственной подготовки к соревнованию. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.
	<i>Тема:</i> Отбор в системе подготовки спортсмена
4.6	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Отбор как процесс управления подготовкой спортсмена. Операции начального отбора, ориентация и селекция. <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7.</i> Начальный отбор: задачи и содержание. Ориентация в промежуточном отборе. Селекция как завершающий этап отбора <i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.
	<i>Тема:</i> Моделирование в системе подготовки спортсмена
4.7	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7.</i> Модели состояния и модели воздействия. Построение моделей состояния. <i>Самостоятельная работа.</i> Построить модели состояния (по индивидуальным заданиям) и модели подготовки. Описать модель спортивной техники.
	<i>Тема:</i> Планирование подготовки спортсмена
4.8	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8.</i> Стратегия спортивной подготовки и направленность тренировочных нагрузок. Порядок составления плана подготовки. Текущее, этапное и перспективное планирование. <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.
	<i>Тема:</i> Контроль над подготовкой спортсмена
4.9	<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. <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.
	<i>Тема:</i> Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена
4.10	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Оценка соревновательной деятельности спортсмена. Выполнить анализ результативности соревновательной деятельности (по индивидуальным заданиям).
<b>8 семестр</b>	
<b>Раздел 5 Комплексная система восстановления в спорте</b>	
	<i>Тема:</i> Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.
5.1	<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. <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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте.
<b>Раздел 6 Современные зарубежные системы подготовки спортсменов</b>	
	<i>Тема:</i> Подготовка спортсменов высокой квалификации в Китае, Японии, Франции, Норвегии, США и Германии
6.1	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Особенности подготовки спортсменов в США, Германии и других странах с богатыми традициями спортивной подготовки. <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-18.</i> Система подготовки спортсменов в США,

Германии, Китае, Японии, Норвегии. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик, используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования.
---

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Исуурин В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Исуурин, В. И. Лях. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 176 с. — IPRbooks.
2. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Исуурин В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Исуурин, В. И. Лях; перевод И. В. Шаробайко. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 208 с. — IPRbooks.
4. Исуурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Исуурин; перевод И. Шаробайко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — IPRbooks.
5. 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. — IPRbooks.
6. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — IPRbooks.
7. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. — М.: Советский спорт, 2013. — 1048 с.
8. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: Учебное пособие для вузов физической культуры и спорта. — М.: Физическая культура, 2005.- 168 с.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - 4-е издание. испр. и доп.: — Спб.: «Лань», 2005. — 384 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. — М.: «Физическая культура» 2010. — 208 с.
11. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. — М. Советский спорт, 2010. — 392 с.

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 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.