

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбраманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:05:33  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.  

---

«19» апреля 2019 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>2019</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>зачетных единиц: 12 часов: 432</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>Зачёт, курсовая работа, экзамен</i>



## 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 методики 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

1. 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:

2.

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
<b>ОПК-2</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в	<b>ОПК-2.1</b> Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации,	<b>Знает:</b> - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
процессе занятий	<p>применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-2.2 Умеет</b> выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-2.3 Владеет</b> методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>ориентации»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> </ul>
<b>Профессиональные компетенции</b>		
<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>ПК-1.1 Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта</li> <li>- Программу спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутый профессиональными спортсменами;</li> <li>- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта;</li> <li>- Виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий в виде спорта;</li> <li>- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</li> <li>- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия,</li> </ul>

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	<p><b>ПК–1.2 Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК–1.3 Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине (жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;</li> <li>- Средства и методы тренировки в избранном виде спорта</li> <li>- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфики вида спорта;</li> <li>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки учетом динамики подготовленности и индивидуальных возможностей;</li> <li>- Собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса;</li> <li>- Оценивать результативность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;</li> <li>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработки оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;</li> <li>- Проведения педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;</li> <li>- Определения задач, содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- Проведения сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- Фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов);</li> <li>- Определения уровня физической</li> </ul>

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявления наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</li> </ul>
<p><i>На основе профессионального стандарта: 05.003 Тренер, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 28.03.2019 года, №191-н, зарегистрирован Министерством юстиции российской Федерации, 25.04.2019, регистрационный номер 54519. Обобщённая трудовая функция: D/02.6 – Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.</i></p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

3. Дисциплина «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта» (Б1.О.37) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Теория спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Учебная практика: ознакомительная, Стрелковый спорт Акробатика и прыжки на батуте Силовая подготовка Судейская практика в избранном виде спорта Физическая подготовка в избранном виде спорта

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Производственная практика: тренерская

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		6 сем.	7 сем.	8 сем.	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 промежуточная аттестация	72	72	72/27	216/27

3	Промежуточная аттестация: зачёт курсовая работа экзамен	+	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144 4	144 4	144 4	432 12

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах (по семестрам)				
		5	6	7	8	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 контрольная работа и промежуточная аттестация	64/0	66/4	126/4	126/9	382/17
2.1	курсовая работа	-	-	-	+	+
2.2	зачёт	-	+	+	-	+
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	-	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2	72 2	144 4	144 4	432 12

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>6 семестр</i>									
1	<b>Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>		2	4	6	6	12		
1.1	Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.1	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	<b>Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>		4	4	8	8	16		
2.1	Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки	ОПК-2.1	2	2	4	4	8	УО-1 УО-3 УО-4	ТТ

									ПР-1 ИС-2	
2.2	Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке	ПК-1.1	2	2	4	4	8	8	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
<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	ОПК-2.1 ОПК 2.2	2	6	8	8	16	16	УО-1 УО-3 УО-4 ИС-2	ТТ
3.2	Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования	ОПК-2.1	2	6	8	8	16	16	УО-1 УО-3 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
3.3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	ПК-1.1	2	6	8	8	16	16	УО-1 УО-3 УО-4 ИС-2	ТТ ННТ
3.4	Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена	ОПК-2.1	2	6	8	8	16	16	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
3.5	Концепции построения макроцикла	ОПК-2.1	2	8	10	10	20	20	УО-1 УО-3 УО-4 ИС-2	ТТ
<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	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2	2	14	16	16	32	32	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ
<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	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	4	18	22	22	44	44	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ
4.3	Основы управления при формировании гибкости	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	2	8	10	10	20	20	УО-1 УО-3 УО-4 УО-5 ПР-1 ПР-5 ИС-2	ТТ ННТ
4.4	Основы управления при формировании координационных способностей	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	4	18	22	22	44	44	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ
4.5	Предсоревновательная подготовка спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.1	4	6	10	10	20	20	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ ННТ
4.6	Отбор в системе подготовки спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	4	4	8	8	16	16	УО-1 УО-3 УО-4	ТТ ННТ



								ПР-1 ПР-5 ИС-2	
<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	ОПК-2.1	2	6	8	12	20	УО-1 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ
4.8	Планирование подготовки спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.2 ПК-1.3	2	8	10	16	26	УО-1 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ
4.9	Контроль над подготовкой спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.3	4	10	14	20	34	УО-1 УО-4 ПР-1 ПР-5 ИС-2	ТТ
4.10	Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена	ПК-1.3	2	10	12	18	30	УО-1 УО-4 ПР-5 ИС-2	ТТ ННТ
<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	ОПК-2.1 ПК-1.1	4	10	14	6	20	УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
<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.	ОПК-2.1 ПК-1.1	4	10	14	0	14	УО-1 УО-4 ИС-2	ТТ
<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	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			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	ОПК-2.1 ПК-1.1	1	1	2	10	12	УО-1 УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ ННТ
<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	ОПК-2.1	0,5	0	0,5	8,5	9	УО-1 УО-3	ТТ

	спортивной тренировки								УО-4 ПР-1	
2.2	Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке	ПК-1.1	0,5	1	1,5	7,5	9		УО-1 УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ
<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	ОПК-2.1 ОПК 2.2	2	0,5	2,5	8,5	11		УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ
3.2	Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования	ОПК-2.1	0	0,5	0,5	10,5	11		УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ ННТ
3.3	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	ПК-1.1	0	0,5	0,5	9,5	10		УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ ННТ
3.4	Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена	ОПК-2.1	0	0,5	0,5	9,5	10		УО-3 УО-4	ТТ
<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	ОПК-2.1	2	2	4	6	10		УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ
<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	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2	0	1	1	20	21		УО-3 УО-4 ПР-1	ТТ
4.2	Основы управления при формировании выносливости	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	0	1	1	20	21		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ
4.3	Основы управления при формировании гибкости	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	0	0	0	20	20		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ
<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	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	1	2	3	19	22		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ
4.5	Предсоревновательная подготовка спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.1	1	2	3	17	20		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ ННТ
4.6	Отбор в системе подготовки спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.1 ПК-1.2	1	1	2	18	20		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ ННТ
4.7	Моделирование в системе подготовки спортсмена	ОПК-2.1	1	1	2	22	24		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ
4.8	Предсоревновательная подготовка спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.2 ПК-1.3	0	2	2	16	18		УО-3 УО-4 ПР-1 ПР-5	ТТ
4.9	Моделирование в системе подготовки спортсмена	ОПК-2.1 ПК-1.3	0	2	2	16	18		УО-3 УО-4 ПР-5	ТТ
4.1 0	Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена	ПК-1.3	0	4	4	18	22		УО-3 УО-4	ТТ ННТ

									ПР-1 ПР-5	
<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	ОПК-2.1 ПК-1.1	2	6	8	64	72	УО-4 УО-5	ТТ	
<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.	ОПК-2.1 ПК-1.1	2	8	10	62	72	УО-4 УО-5	ТТ	
<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>			

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>составление тезаурусов, глоссариев</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачёт</p> <p>УО-4 – экзамен.</p> <p>УО-5 – доклад, сообщение</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест</p> <p>ПР-5 – курсовая работа</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – бально-рейтинговая система</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки</b>	
	<i>Тема:</i> Характеристика системы спортивной подготовки и общее представление об управлении подготовленностью спортсмена
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ</p> <p><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.</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.)</p>

<b>Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	
	<i>Тема:</i> Зарождение системы спортивной подготовки и развитие научных основ советской системы спортивной тренировки
2.1	<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.
	<i>Тема:</i> Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке
2.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Структура многолетнего и годичного 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>	
	<i>Тема:</i> Система спортивной подготовки
3.1	<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
	<i>Тема:</i> Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы её функционирования
3.2	<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
	<i>Тема:</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность
3.3	<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.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 11-13.</i> Планирование соревновательной деятельности спортсмена. Компоненты соревновательной деятельности и основы их совершенствования.
	<i>Самостоятельная работа.</i> 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 лекционного типа 7.</i> Использование среднегорья в системе подготовки спортсменов
	<i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 14-16.</i> Спортивная тренировка в среднегорье для решения задач подготовки. Пересечение часовых поясов и сохранение высокой работоспособности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения.
	<i>Тема:</i> Концепции построения макроцикла
3.5	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Основные концепции построения круглогодичной подготовки

	(макроцикла) <i>Занятие семинарского типа (семинарские занятия) 17-20.</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: Основы управления при формировании силовых способностей</i>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 9. Основы тренировки силовых способностей</i> <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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта
<b>7 семестр</b>	
	<i>Тема: Основы управления при формировании выносливости</i>
4.2	<i>Занятие лекционного типа 10-11.</i> Выносливость в спорте, формы проявления. Основы тренировки выносливости. <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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.
	<i>Тема: Основы управления при формировании гибкости</i>
4.3	<i>Занятие лекционного типа 12.</i> Основы тренировки гибкости. <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 37-40.</i> Преимущества, достигаемые тренировкой гибкости. Типы упражнений на растяжение. Методологические аспекты тренировки гибкости. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей
	<i>Тема: Основы управления при формировании координационных способностей</i>
4.4	<i>Занятие лекционного типа 13-14.</i> Основы развития координационных способностей. <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. <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: Предсоревновательная подготовка спортсмена</i>
4.5	<i>Занятие лекционного типа 15-16.</i> Предсоревновательная интегральная подготовка. <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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта.
4.6	<i>Тема: Отбор в системе подготовки спортсмена</i> <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>	
	<i>Тема:</i> Моделирование в системе подготовки спортсмена
4.7	<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.
	<i>Тема:</i> Планирование подготовки спортсмена
4.8	<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.
	<i>Тема:</i> Контроль над подготовкой спортсмена
4.9	<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.
	<i>Тема:</i> Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена
4.10	<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>	
	<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 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 странах с богатыми традициями спортивной подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 77-81.</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.

### 5.3.2 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>	
	<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.
<b>Раздел 2 Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов</b>	
	<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.
	<i>Тема:</i> Научные направления и проблемы спортивной тренировки в 21 веке
2.2	<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
<b>Раздел 3 Основы системы спортивной подготовки</b>	
	<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,

	<p>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 подготовленности спортсменов.</p>
3.3	<p><i>Тема:</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Планирование соревновательной деятельности спортсмена. Компоненты соревновательной деятельности и основы их совершенствования.</p> <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>
<b>6 семестр</b>	
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>
<b>Раздел 4 Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации</b>	
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. Объем тренировок и распределение интенсивности в видах спорта с</p>



	<p>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>
<b>7 семестр</b>	
	<p><i>Тема:</i> Основы управления при формировании координационных способностей</p>
4.4	<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>
	<p><i>Тема:</i> Предсоревновательная подготовка спортсмена</p>
4.5	<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>
	<p><i>Тема:</i> Отбор в системе подготовки спортсмена</p>
4.6	<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>
	<p><i>Тема:</i> Моделирование в системе подготовки спортсмена</p>
4.7	<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>
	<p><i>Тема:</i> Планирование подготовки спортсмена</p>
4.8	<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</p>

	подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности. Построить профиль подготовленности спортсмена.
4.10	<p><i>Тема:</i> Оценка соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена</p> <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>
<b>8 семестр</b>	
<b>Раздел 5 Комплексная система восстановления в спорте</b>	
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>
<b>Раздел 6 Современные зарубежные системы подготовки спортсменов</b>	
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. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре;
- зачёт в 7 семестре;
- курсовая работа в 8 семестре;
- экзамен в 8 семестре.

Критерии выставления зачёта, экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10

Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Введение. Основы понятийного аппарата теории и методики спортивной тренировки	10	10	30
Становление научно-методического обеспечения подготовки спортсменов		10	
Основы системы спортивной подготовки		25	
Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации		15	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	10	60	30
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60

Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Основы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации	10	20	30
Комплексная система восстановления в спорте		20	
Современные зарубежные системы подготовки спортсменов		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

#### Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре;
- зачёт в 7 семестре;
- курсовая работа в 8 семестре;
- экзамен в 8 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

### Дополнительная литература

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

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
7	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет

8	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	обозреватель Интернет обозреватель
9	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
10	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
3. Сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>22 посадочных места</p> <p>Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p> <p>Учебно-наглядные пособия: плакаты</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №61014493</p>
<p>аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского</p>	<p>24 посадочных места</p> <p>Демонстрационное оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ</p>

<p>типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>		лицензии №62041969
<p>аудитория № 421 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>38 посадочных мест</p> <p>Экран, проектор, ноутбук, акустическая система</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43477160, пакет офисных программ лицензии № 61543164</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>Аудитория № 424 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>5 посадочных мест</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Компьютер acer (1 шт.)</li> <li>– Ноутбук (ASUS – 2шт.)</li> <li>– Ноутбук (emachines D520 – 1 шт.)</li> <li>– МФУ HP LaserJet 1536dnf</li> <li>– Принтер HP LaserJet PRO 400 аудио-колонки – 1 шт.</li> </ul>	-
<p>Аудитория 407 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>4 посадочных места</p>	-

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.