

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Александр Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:29:10
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки (Б1.В.05)

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>49.04.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы магистратура | <i>«Физическое воспитание, образование, тренировка»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>магистр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2026</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 3 семестр заочная: 3,4 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>экзамен</i> |

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС
Протокол от «07» апреля 2026 г.
№ 18.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся понимания основных положений, составляющих содержание современных теоретико-методических основ спортивной подготовки.

1.2 Задачи дисциплины

- закрепить и углубить знания основных теоретико-методических положений системы спортивной подготовки;
- сформировать понимание современных проблем спортивной подготовки и спорта в целом;
- уяснить научно-исследовательские подходы изучения основных проблем спортивной подготовки.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|--|
| ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов и совершенствовать навыки соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | <p>ПК-3.1 Осуществляет планирование тренировочного процесса и совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов, входящих в сборные команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>ПК-3.2 Осуществляет тренировочный процесс и совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов, входящих в сборные команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>ПК-3.3 Осуществляет контроль и коррекцию тренировочного процесса и совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов, входящих в сборные команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> |
| 05.012 Тренер-преподаватель. ОТФ: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине). | |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|--------|
| | | 3 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 72 | 72 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 24 | 24 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 48/0 | 48/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 144/27 | 144/27 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | |
| | <i>в академических часах</i> | 216 | 216 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 6 | 6 |

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|----------------------|-----------|-------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 16 | 14 | 30 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 6 | 2 | 8 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 10/0 | 12/0 | 22/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 128/0 | 58/9 | 186/9 |
| 3 | Промежуточная аттестация – экзамен | – | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 144 | 72 | 216 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 4 | 2 | 6 |

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)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|---|--|---|---------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки | | 20 | 42 | 0 | 114 | 176 |
| 1.1 | Общая характеристика системы спортивной подготовки | 2 | 2 | 0 | 10 | 14 |
| 1.2 | Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 2 | 2 | 0 | 8 | 12 |
| 1.3 | Специфические принципы построения тренировочного процесса | 2 | 2 | 0 | 8 | 12 |
| 1.4 | Основы построения многолетней спортивной тренировки | 2 | 2 | 0 | 8 | 12 |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|----------|------------|------------|
| 1.5 | Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов | 2 | 4 | 0 | 10 | 16 |
| 1.6 | Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания | 2 | 6 | 0 | 14 | 22 |
| 1.7 | Техническая, тактическая и психологическая подготовка | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 1.8 | Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов | 1 | 4 | 0 | 10 | 15 |
| 1.9 | Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов | 1 | 2 | 0 | 8 | 11 |
| 1.10 | Организация тренировочного процесса | 2 | 4 | 0 | 8 | 14 |
| 1.11 | Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | 1 | 4 | 0 | 10 | 15 |
| 1.12 | Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте | 1 | 6 | 0 | 12 | 19 |
| Раздел 2 Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России | | 4 | 6 | 0 | 30 | 40 |
| 2.1 | Структура управления физкультурно-спортивным движением в России | 1 | 1 | 0 | 8 | 10 |
| 2.2 | Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов | 1 | 1 | 0 | 10 | 12 |
| 2.3 | Структура профессиональной подготовленности тренера | 1 | 2 | 0 | 6 | 9 |
| 2.4 | Критерии оценки работы тренеров спортивных школ | 1 | 2 | 0 | 6 | 9 |
| Итого: | | 24 | 48 | 0 | 144 | 216 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах | | | | Трудоемкость, в часах |
|---|---|---|--|----------|------------------------|-----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа. | | | |
| | всего | | в т.ч. в форме практической подготовки | | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки | | 6 | 10 | 0 | 128 | 144 |
| 1.1 | Общая характеристика системы спортивной подготовки | 1 | 1 | 0 | 20 | 22 |
| 1.2 | Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки | 1 | 1 | 0 | 10 | 12 |
| 1.3 | Специфические принципы построения тренировочного процесса | 0,5 | 1 | 0 | 12 | 13,5 |
| 1.4 | Основы построения многолетней спортивной тренировки | 0,5 | 1 | 0 | 20 | 21,5 |
| 1.5 | Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов | 1 | 2 | 0 | 26 | 29 |
| 1.6 | Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания | 1 | 2 | 0 | 30 | 33 |
| 1.7 | Техническая, тактическая и психологическая подготовка | 1 | 2 | 0 | 10 | 13 |
| Итого за 3 семестр | | 6 | 10 | 0 | 128 | 144 |
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 1 Теория и технология спортивной подготовки | | 2 | 8 | 0 | 38 | 48 |
| 1.8 | Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов | 0,5 | 2 | 0 | 6 | 8,5 |
| 1.9 | Основные технологические подходы к построению мезо и | 0,5 | 1 | 0 | 6 | 7,5 |

| | | | | | | |
|--|--|----------|-----------|----------|------------|------------|
| | микроциклов. | | | | | |
| 1.10 | Организация тренировочного процесса | - | 1 | 0 | 6 | 7 |
| 1.11 | Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | 0,5 | 2 | 0 | 10 | 12,5 |
| 1.12 | Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте | 0,5 | 2 | 0 | 10 | 12,5 |
| Раздел 2 Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России | | 0 | 4 | 0 | 20 | 24 |
| 2.1 | Структура управления физкультурно-спортивным движением в России | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 |
| 2.2 | Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов | 0 | 1 | 0 | 8 | 9 |
| 2.3 | Структура профессиональной подготовленности тренера | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 |
| 2.4 | Критерии оценки работы тренеров спортивных школ | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 |
| Итого за 4 семестр | | 2 | 12 | 0 | 58 | 72 |
| Итого: | | 8 | 22 | 0 | 186 | 216 |

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)

| № раздела, темы | Содержание |
|-----------------|--|
| 1 | Раздел Теория и технология спортивной подготовки |
| | <i>Тема Общая характеристика системы спортивной подготовки</i> |
| 1.1 | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение системы спортивной подготовки Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Определение соревновательной деятельности и её структура. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад по вопросу: «Современная система спортивной подготовки на примере одного из аккредитованных Министерством спорта РФ вида спорта». |
| | <i>Тема Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| 1.2 | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Средства спортивной тренировки, их градация и классификация. Методы спортивной тренировки их характеристика. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Тренировочные и соревновательные нагрузки. Параметры и критерии нагрузки. Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой. Факторы и условия определяющие тренировочный эффект. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу: «Показатели объёма и интенсивности нагрузки при выполнении подготовительных упражнений». |
| | <i>Тема Специфические принципы построения тренировочного процесса</i> |
| 1.3 | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Характеристика принципов спортивной тренировки с позиций разных специалистов. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Описать подходы к классификации принципов основанных на теории адаптации и на основе кибернетических идей». |
| | <i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки</i> |
| 1.4 | <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки. <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Основные методические положения |

| | |
|-----|--|
| | <p>оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Проанализировать актуальные стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта. Указать положительные и отрицательные моменты в соответствии с реальной практикой подготовки спортсмена в конкретном виде спорта.</p> |
| 1.5 | <p><i>Тема Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Исходная позиция в выборе спортивной специализации. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 5-6.</i> Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Генетические и возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: «Использование новейших технологий в процессе спортивного отбора и ориентации».</p> |
| 1.6 | <p><i>Тема Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Понятие о физических качествах и способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Характеристика силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости. Факторы, влияющие на проявление физических способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 7-9.</i> Методика развития физических качеств с учётом специфики их проявления в разных видах спорта. Средства, методы и методические подходы развития двигательных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию: «Физиологические основы развития физических способностей с учётом специфики вида спорта»</p> |
| 1.7 | <p><i>Тема Техническая, тактическая и психологическая подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Психические состояния в спортивной деятельности</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 10-11.</i> Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Классификация психических состояний. Характеристика психических состояний тренировки и соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Способы и критерии оценки технической и тактической подготовленности в разных видах спорта.</p> |
| 1.8 | <p><i>Тема Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Факторы, которые необходимо учитывать при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения построения «классической» модели построения тренировочных макроциклов. Аргументы за и против «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 12-13.</i> Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьёвым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу. Отличительные черты различных подходов к построению тренировочных макроциклов.</p> |
| 1.9 | <p><i>Тема Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 14.</i> Сочетание различных микроциклов в мезоцикле. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Характеристика накопительного, трансформирующего и реализационного мезоциклов».</p> |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема Организация тренировочного процесса</i> |
| 1.10 | <i>Занятие лекционного типа 9.</i> Типы и классификация тренировочных занятий. Структура тренировки. Формы построения тренировки. |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16.</i> Последовательность упражнений при развитии различных качеств-мишеней. Совместимость различных упражнений в пределах одной тренировки. Однодневная серия тренировочных занятий. Общий подход к планированию тренировочного занятия. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план тренировочных занятий по избранному виду спорта с учётом последовательности и совместимости применяемых упражнений в режиме одного дня. |
| | <i>Тема Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</i> |
| 1.11 | <i>Занятие лекционного типа 10.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Краткая характеристика компонентов управления тренировочным процессом. |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 17-18.</i> Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля за тренировочным процессом. Корректировка и принятие решений. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. «Характеристика комплексного контроля. Самоконтроль спортсмена (объективные и субъективные показатели)». «Современное оборудование используемое в спорте для контроля за спортсменами». |
| | <i>Тема Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.</i> <i>Восстановление и адаптация в спорте</i> |
| 1.12 | <i>Занятие лекционного типа 10.</i> Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсмена. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов. |
| | <i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 19-21.</i> Адаптация в спорте. Характеристика средств и методов восстановления и повышения работоспособности в спорте |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию «Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте». |
| 2 | Раздел Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России |
| | <i>Тема Структура управления физкультурно-спортивным движением в России</i> |
| 2.1 | <i>Занятие лекционного типа 11.</i> Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России. |
| | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 22.</i> Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: «Отечественная система управления физкультурно-спортивным движением в историческом аспекте». |
| | <i>Тема Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов</i> |
| 2.2 | <i>Занятие лекционного типа 11.</i> Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе. Организационная структура подготовки спортивных резервов |
| | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 22.</i> Организация тренировочного процесса в спортивных школах. Требования федерального стандарта спортивной подготовки. Программы спортивной подготовки. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Анализ программы спортивной подготовки по виду спорта с учётом её соответствия федеральному стандарту спортивной подготовки. |
| | <i>Тема Структура профессиональной подготовленности тренера</i> |
| 2.3 | <i>Занятие лекционного типа 12.</i> Определение сущности профессии «тренер». Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера |
| | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 23.</i> Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию и доклад: «Педагогические способности тренера». |
| | <i>Тема Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</i> |
| 2.4 | <i>Занятие лекционного типа 12.</i> Подходы к оценке эффективности работы тренера. |
| | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 24.</i> Проблемы ранней специализированной тренировки. Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект «Система стимулирования и надбавок в |

структуре заработной платы тренеров спортивных школ».

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

| № раздела, темы | Содержание |
|------------------|---|
| <i>3 семестр</i> | |
| 1 | Раздел Теория и технология спортивной подготовки |
| | <i>Тема Общая характеристика системы спортивной подготовки</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение системы спортивной подготовки Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки. |
| 1.1 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Определение соревновательной деятельности и её структура. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад по вопросу: «Современная система спортивной подготовки на примере одного из аккредитованных Министерством спорта РФ вида спорта». Подготовить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности |
| | <i>Тема Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Средства спортивной тренировки, их градация и классификация. Методы спортивной тренировки их характеристика. |
| 1.2 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Тренировочные и соревновательные нагрузки. Параметры и критерии нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу: «Показатели объёма и интенсивности нагрузки при выполнении подготовительных упражнений». Составить конспект: Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения Факторы и условия определяющие тренировочный эффект. |
| | <i>Тема Специфические принципы построения тренировочного процесса</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. |
| 1.3 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Характеристика принципов спортивной тренировки с позиций разных специалистов. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Описать подходы к классификации принципов основанных на теории адаптации и на основе кибернетических идей». |
| | <i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. |
| 1.4 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Проанализировать актуальные стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта. Указать положительные и отрицательные моменты в соответствии с реальной практикой подготовки спортсмена в конкретном виде спорта. Описать основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. |
| | <i>Тема Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Исходная позиция в выборе спортивной специализации. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности |
| 1.5 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования. |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Генетические и возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора. Подготовить презентацию: «Использование новейших технологий в процессе спортивного отбора и ориентации». |
| | <i>Тема Физические качества спортсмена: особенности теории и методики воспитания</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие о физических качествах и способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Характеристика силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости. |
| 1.6 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Методика развития физических качеств с учётом специфики их проявления в разных видах спорта. Средства, методы и методические |

| | |
|----------|--|
| | <p>подходы развития двигательных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад и презентацию: «Физиологические основы развития физических способностей с учётом специфики вида спорта». Составить конспект: «Факторы, влияющие на проявление физических способностей».</p> |
| 1.7 | <p><i>Тема Техническая, тактическая и психологическая подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Психические состояния в спортивной деятельности</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Классификация психических состояний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Способы и критерии оценки технической и тактической подготовленности в разных видах спорта. Характеристика психических состояний тренировки и соревнований.</p> |
| | <i>4 семестр</i> |
| 1 | Раздел Теория и технология спортивной подготовки |
| 1.8 | <p><i>Тема Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Факторы, которые необходимо учитывать при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения построения «классической» модели построения тренировочных макроциклов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</i> Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьёвым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить таблицу. Отличительные черты различных подходов к построению тренировочных макроциклов. Составить конспект: «Аргументы за и против «классической» модели построения круглогодичной тренировки». «Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов».</p> |
| 1.9 | <p><i>Тема Основные технологические подходы к построению мезо и микроциклов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Характеристика накопительного, трансформирующего и реализационного мезоциклов». «Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия».</p> |
| 1.10 | <p><i>Тема Организация тренировочного процесса</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 7.</i> Типы и классификация тренировочных занятий. Структура тренировки. Формы построения тренировки. Последовательность упражнений при развитии различных качеств-мишеней</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: «Совместимость различных упражнений в пределах одной тренировки». «Однодневная серия тренировочных занятий». «Общий подход к планированию тренировочного занятия». «Составить план тренировочных занятий по избранному виду спорта с учётом последовательности и совместимости применяемых упражнений в режиме одного дня»</p> |
| 1.11 | <p><i>Тема Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Краткая характеристика компонентов управления тренировочным процессом</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 8.</i> Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. «Система контроля за тренировочным процессом. «Корректировка и принятие решений». «Характеристика комплексного контроля. Самоконтроль спортсмена (объективные и субъективные показатели)». «Современное оборудование используемое в спорте для контроля за спортсменами».</p> |

| | |
|----------|--|
| | <i>Тема Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте</i> |
| 1.12 | <i>Занятие лекционного типа 4. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсмена. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов. Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 9. Адаптация в спорте. Характеристика средств и методов восстановления и повышения работоспособности в спорте Самостоятельная работа. Подготовить доклад и презентацию «Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте».</i> |
| 2 | Раздел Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России |
| | <i>Тема Структура управления физкультурно-спортивным движением в России</i> |
| 2.1 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 10. Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России. Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России Самостоятельная работа. Подготовить доклад: «Отечественная система управления физкультурно-спортивным движением в историческом аспекте».</i> |
| | <i>Тема Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов</i> |
| 2.2 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 10. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе. Организационная структура подготовки спортивных резервов. Самостоятельная работа. Составить конспект: «Требования федерального стандарта спортивной подготовки к программы спортивной подготовки». «Анализ программы спортивной подготовки по виду спорта с учётом её соответствия федеральному стандарту спортивной подготовки». «Организация тренировочного процесса в спортивных школах»</i> |
| | <i>Тема Структура профессиональной подготовленности тренера</i> |
| 2.3 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11. Определение сущности профессии «тренер». Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера. Самостоятельная работа. Подготовить презентацию и доклад: «Педагогические способности тренера». Составить конспект: Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера.</i> |
| | <i>Тема Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</i> |
| 2.4 | <i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11. Подходы к оценке эффективности работы тренера. Проблемы ранней специализированной тренировки. Самостоятельная работа. Составить конспект «Система стимулирования и надбавок в структуре заработной платы тренеров спортивных школ». «Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования».</i> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 288 с. – 1 экз.
2. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-16-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94127.html>.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 344 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>.
4. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/55591.html>.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 352 с. – 3 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Спорт, 2019. – 184 с. – 5 экз.
5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – Москва : Спорт, 2019. – 200 с. – 5 экз.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57797.html>.
7. Филиппов, С. С. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта : учебное пособие/ С. С. Филиппов, Е. Я. Михайлова, В. В. Ермилова. – Санкт-Петербург, 2016. – 118 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Управление%20процессом%20спортивной%20подготовки%20на%20основе...\(09111\).pdf&reserved=Управление%20процессом%20спортивной%20подготовки%20на%20основе...\(09111\)](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Управление%20процессом%20спортивной%20подготовки%20на%20основе...(09111).pdf&reserved=Управление%20процессом%20спортивной%20подготовки%20на%20основе...(09111)).
8. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 440 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>.
9. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник. – Москва : Советский спорт, 2010. – 392 с. – 22 экз.

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. | Kaspersky Endpoint Security 12 |
| 2. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 3. | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10) |
| 4. | Astra Linux Special Edition |
| 5. | СПС Гарант |
| 6. | MOODL |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 7. | Яндекс Браузер |
| 8. | Kinovea |
| 9. | STDUViewer |
| 10. | MAX |
| 11. | VLC |
| 12. | PDF 24 |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| | Электронно-библиотечные системы | Ссылка на ресурс |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система «IPR SMART» | https://www.iprbookshop.ru/ |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |

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> |
|--|--|
| <p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS. |
| <p>аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки. |
| <p>аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки. |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии. |