

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Федор Христьянович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.05.2024 10:12:25  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«25» апреля 2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Управление системой спортивной подготовки (Б1.В.02)

Направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы магистратуры	«Физическое воспитание, образование, тренировка»
Квалификация выпускника	магистр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2024
Форма обучения, семестр	очная: 4 семестр заочная: 3,4 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от «16» апреля 2024 г. №18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г. № 9

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

- детально рассмотреть компоненты системы подготовки спортсмена, их свойства и функции;
- сформировать умение оценивать состояние спортсмена относительно диапазонов его изменения;
- изучить основы теории управления открытыми сложными системами и состоянием спортсмена в частности;
- сформировать представление об основах управления подготовленностью спортсмена с использованием тренирующих воздействий, восстановительных мероприятий и внутренировочных факторов;
- получить представление о способах корректировки подготовки на основе данных о результатах педагогического контроля и соревновательной деятельности;
- приобрести навыки выявления противоречий, складывающихся в системе подготовки спортсмена и способности предлагать пути для их устранения.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Управление системой 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 «Управление системой 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><b>ПК-3.1 Осуществляет</b> 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><b>ПК-3.2 Осуществляет</b> 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><b>ПК-3.3 Осуществляет</b> 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	
		4 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/6	24/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 3	108 3
		<i>в академических часах</i>	<i>в зачетных единицах</i>

#### 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	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/2	6/2	8/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	48/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	–	+	0
4	Всего трудоемкость дисциплины:	54 1,5	54 1,5	108 3
		<i>в академических часах</i>	<i>в зачетных единицах</i>	

### 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			
1	<b>Раздел Введение. Понятийный аппарат теории и методики спортивной подготовки</b>	2	2	0	8	12
1.1	Тезаурус. Основные термины и определения теории и методики спортивной подготовки, их современная трактовка	2	0	0	4	6
1.2	Зарождение системы спортивной подготовки и развития научных основ спортивной тренировки	0	2	0	4	6
2	<b>Раздел Система спортивной подготовки</b>	2	2	0	8	12
2.1	Характеристика компонентов системы спортивной подготовки	2	0	0	4	6

2.2	Соревновательная деятельность в спорте	0	2	0	4	6
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>48</b>
3.1	Планирование и программирование в спорте	2	2	0	8	12
3.2	Контроль в спорте	2	2	2	8	12
3.3	Оценка соревновательной деятельности спортсмена	0	2	2	4	6
3.4	Отбор и ориентации в спорте	1	2	2	6	9
3.5	Прогнозирование и моделирования в спорте	1	2	0	6	9
<b>4</b>	<b>Раздел Основы методики управления подготовленности спортсмена</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
4.1	Управление при формировании силовых способностей	2	2	0	8	12
4.2	Управление при формировании скоростных способностей	0	2	0	4	6
4.3	Управление при формировании выносливости	0	2	0	4	6
4.4	Управление при формировании координационных способностей	0	2	0	4	6
4.5	Восстановление в спорте	0	2	0	4	6
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

### 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						
<b>1</b>	<b>Раздел Введение. Понятийный аппарат теории и методики спортивной подготовки</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1.1	Тезаурус. Основные термины и определения теории и методике спортивной подготовки, их современная трактовка	1	0	0	5	6
1.2	Зарождение системы спортивной подготовки и развития научных основ спортивной тренировки	0	0	0	6	6
<b>2</b>	<b>Раздел Система спортивной подготовки</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
2.1	Характеристика компонентов системы спортивной подготовки	1	0	0	6	7
2.2	Соревновательная деятельность в спорте	0	0	0	5	5
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
3.1	Планирование и программирование в спорте	0	0	0	12	12
3.2	Контроль в спорте	0	2	2	10	12
3.3	Оценка соревновательной деятельности спортсмена	0	0	0	6	6
Итого за 3 семестр		2	2	2	50	54
4 семестр						
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
3.4	Отбор и ориентации в спорте	0	2	2	7	9
3.5	Прогнозирование и моделирования в спорте	0	0	0	9	9
<b>4</b>	<b>Раздел Основы методики управления подготовленности спортсмена</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
4.1	Управление при формировании силовых способностей	0	1	0	11	12
4.2	Управление при формировании скоростных способностей	0	0	0	6	6
4.3	Управление при формировании выносливости	0	1	0	5	6
4.4	Управление при формировании координационных способностей	0	1	0	5	6
4.5	Восстановление в спорте	0	1	0	5	6
Итого за 4 семестр		0	6	2	48	54
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>№ раздела темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<b>Раздел Введение. Понятийный аппарат теории и методики спортивной подготовки</b>
	<i>Тема Тезаурус. Основные термины и определения теории и методике спортивной подготовки, их современная трактовка</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ – термины и определения. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий, используемых в теории спортивной подготовки. Дать характеристику методам познания. 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.
1.2	<i>Тема Зарождение системы спортивной подготовки и развития научных основ спортивной тренировки</i> <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Становление и развитие научно-методических основ мировой и 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. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
<b>2</b>	<b>Раздел Система спортивной подготовки</b>
	<i>Тема Характеристика компонентов системы спортивной подготовки</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Анализ системы спортивной подготовки. Современные проблемы спортивной подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по реализации принципов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Проблема совместимости тренировочных воздействий. Проблема фармакологического обеспечения спортивной подготовки. Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения.
2.2	<i>Тема Соревновательная деятельность в спорте</i> <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Классификация спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и характеристика её компонентов. <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.
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b>
	<i>Тема Планирование и программирование в спорте</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Характеристика этапов многолетней подготовки. Основные концепции построения круглогодичной подготовки. Общие принципы планирования Планирование макроцикла. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Отличительные особенности построения годичного макроцикла в различных концептуальных подходах (по Матвееву, по Верхошанскому, по Иссурину, по Бондарчуку, по Воробьеву). <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план макроцикла по одной из концепций в ИВС. Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объемами или интенсивностью нагрузки; построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
3.2	<i>Тема Контроль в спорте</i> <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Смысл, задачи и содержание контроля в ходе спортивной подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности. <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</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. Изучить: Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты

	спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.
3.3	<i>Тема Оценка соревновательной деятельности спортсмена</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Фиксация компонентов соревновательной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Построить профиль соревновательной деятельности спортсмена, дать оценку и рекомендации по подготовке.
3.4	<i>Тема Отбор и ориентации в спорте</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена.
	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе в ИВС.
3.5	<i>Тема Прогнозирование и моделирования в спорте</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Методика прогнозирования и моделирования в зависимости от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить: Технология принятия решений о состоянии спортсмена. Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата.
<b>4</b>	<b>Раздел Основы методики управления подготовленности спортсмена</b>
4.1	<i>Тема Управление при формировании силовых способностей</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Основы тренировки силовых способностей.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</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, выделить роль и место силовых способностей в ИВС. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта для формирования силовых способностей.
4.2	<i>Тема Управление при формировании скоростных способностей</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Формы проявления скоростных способностей. Методика формирования скоростных способностей.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику скоростным способностям в ИВС. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта для формирования скоростных способностей.
4.3	<i>Тема Управление при формировании выносливости</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Выносливость в спорте, формы проявления. Основы тренировки выносливости.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Физиологические основы выносливости. Классификация зон интенсивности нагрузок. Особенности физической подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость. Оценка выносливости. Объем тренировок и распределение интенсивности в видах спорта с проявлением выносливости. Особенность тренировки на выносливость у юных спортсменов.
4.4	<i>Тема Управление при формировании координационных способностей</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Что такое координация и координационные способности? Основы развития координационных способностей.
	<i>Самостоятельная работа.</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. Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну.
4.5	<i>Тема Восстановление в спорте</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</i> Характеристика процессов адаптации и восстановления. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена. Использование жаркого климата и изменённого часового пояса в системе подготовки спортсмена.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. 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.
--	---

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

<i>№ раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>3 семестр</i>	
<b>1</b>	<b>Раздел Введение. Понятийный аппарат теории и методики спортивной подготовки</b> <i>Тема Тезаурус. Основные термины и определения теории и методике спортивной подготовки, их современная трактовка</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современное состояние теории спортивной подготовки и её критический анализ – термины и определения. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить словарь основных понятий, используемых в теории спортивной подготовки. Дать характеристику методам познания. 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.
1.2	<i>Тема Зарождение системы спортивной подготовки и развития научных основ спортивной тренировки</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Становление и развитие научно-методических основ мировой и советской системы спортивной подготовки. Основные принципы построения спортивной подготовки и закономерности их определяющие. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
<b>2</b>	<b>Раздел Система спортивной подготовки</b> <i>Тема Характеристика компонентов системы спортивной подготовки</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Анализ системы спортивной подготовки. Современные проблемы спортивной подготовки. <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по реализации принципов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Проблема совместимости тренировочных воздействий. Проблема фармакологического обеспечения спортивной подготовки. Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения.
2.2	<i>Тема Соревновательная деятельность в спорте</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Классификация спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и характеристика её компонентов. Классификация видов спорта. Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b> <i>Тема Планирование и программирование в спорте</i>
3.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал: 1. Характеристика этапов многолетней подготовки. Основные концепции построения круглогодичной подготовки. Общие принципы планирования Планирование макроцикла. 2. Отличительные особенности построения годового макроцикла в различных концептуальных подходах (по Матвееву, по Верхошанскому, по Иссурину, по Бондарчуку, по Воробьёву). Подготовить план макроцикла по одной из концепций в ИВС. Факторы и условия повышения эффективности системы подготовки спортсмена. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки; построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Характеристика больших в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
3.2	<i>Тема Контроль в спорте</i> <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</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> Изучить материал: 1. Смысл, задачи и содержание контроля в ходе спортивной подготовки. Формы и средства контроля. Педагогический контроль тренировочной и соревновательной деятельности. Построить профиль подготовленности спортсмена. Изучить: Система

	контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.
3.3	<i>Тема Оценка соревновательной деятельности спортсмена</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал: Фиксация компонентов соревновательной деятельности. Построить профиль соревновательной деятельности спортсмена, дать оценку и рекомендации по подготовке.
<i>4 семестр</i>	
<b>3</b>	<b>Раздел Методология управления подготовкой спортсменов</b>
	<i>Тема Отбор и ориентации в спорте</i>
3.4	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни. Выполнить работу по организации первичного отбора. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал: 1. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена. 2. Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе в ИВС.
	<i>Тема Прогнозирование и моделирования в спорте</i>
3.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал: 1. Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование. 2. Технология принятия решений о состоянии спортсмена. 3. Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. 4. Методика прогнозирования и моделирования в зависимости от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки.
<b>4</b>	<b>Раздел Основы методики управления подготовленности спортсмена</b>
	<i>Тема Управление при формировании силовых способностей</i>
4.1	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</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> Изучить материал: 1. Основы тренировки силовых способностей. Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена, выделить роль и место силовых способностей в ИВС. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта для формирования силовых способностей.
	<i>Тема Управление при формировании скоростных способностей</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал: 1. Формы проявления скоростных способностей. Методика формирования скоростных способностей. Составить конспект: дать характеристику скоростным способностям в ИВС. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта для формирования скоростных способностей.
	<i>Тема Управление при формировании выносливости</i>
4.3	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Выносливость в спорте, формы проявления. Основы тренировки выносливости. <i>Самостоятельная работа.</i> Физиологические основы выносливости. Классификация зон интенсивности нагрузок. Особенности физической подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость. Оценка выносливости. Объем тренировок и распределение интенсивности в видах спорта с проявлением выносливости. Особенность тренировки на выносливость у юных спортсменов.
	<i>Тема Управление при формировании координационных способностей</i>
4.4	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Что такое координация и координационные способности? Основы развития координационных способностей. <i>Самостоятельная работа.</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. Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну.
	<i>Тема Восстановление в спорте</i>
4.5	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Характеристика процессов адаптации и восстановления. Использование среднегорья в системе подготовки спортсмена. Использование жаркого климата и изменённого часового пояса в системе подготовки спортсмена. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. 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.

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

### **6.1 Обязательная литература**

1. 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. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110431.html>.
3. 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. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>.

### **6.2 Рекомендуемая литература**

4. Бабушкин, Г. Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 100 с. — ISBN 978-5-4487-0760-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101367.html>.
5. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html>.
6. Городничев, Р. М. Физиология координационных способностей спортсменов: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-907601-02-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125863.html>.
7. Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>.
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>.
9. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учебное пособие / Е. А. Реуцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 103 с. — ISBN 978-5-91930-176-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121204.html>.
10. Рыбина, И. Л. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов: наука и практика / И. Л. Рыбина, Л. М. Гунина; под редакцией Л. М. Гуниной. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 376 с. — ISBN 978-5-907225-62-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107704.html>.
11. Шаруненко, Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации: монография / Ю. М. Шаруненко. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 168 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33435.html>.

### 6.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

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

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Astra Linux Special Edition
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
13.	Яндекс Браузер
14.	STDUViewer
15.	Telegram

#### 6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.