

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректор
Дата подписания: 19.06.2025 12:57:51
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**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.

«29» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Система подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта
(Б1.В.04)**

Направление подготовки	<i>49.04.03 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»</i>
Квалификация выпускника	<i>магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2025</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2,3,4 семестр заочная: 1,2,3,4,5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 11 часов: 396</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от «13» мая 2025 г. №21

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г. №10

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

- подробно 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 «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» относится к вариативной части блока «Дисциплины».

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

Процесс изучения дисциплины «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	УК-1.1 Знает способы осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода. УК-1.2 Умеет вырабатывать стратегию действий на основе анализа проблемных ситуаций. УК-1.3 Владеет способами осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.
ПК-1 Способен осуществлять руководство пополнением и подготовкой спортивных сборных команд.	ПК-1.1 Знает способы разработки системных требований для отбора перспективных спортсменов в спортивные сборные команды. ПК-1.2 Умеет проводить селекцию региональных спортсменов с целью пополнения спортивного резерва. ПК-1.3 Владеет методами отбора и руководства подготовкой спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды.

ПК-2.1 Знает способы планирования подготовки и соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды.

ПК-2.2 Умеет проводить мероприятия по прогнозированию и моделированию тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды.

ПК-2.3 Владеет методами ведения учёта тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивает мероприятия контроля подготовленности спортсменов спортивной сборной команды, вносит коррективы в подготовку спортивной сборной команды на основе аналитической информации.

Профессионального стандарта: 05.003 «Тренер» / ОТФ:

D Деятельность по спортивной подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах				
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36	32	32	136
1.1	Занятия лекционного типа	12	12	12	12	48
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	24/4	24/4	20/2	20/2	88/12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36	40	148/27	260/27
3	Промежуточная аттестация – зачет экзамен	– –	+ –	+ –	– +	+ +
4	Всего трудоемкость дисциплины:					
	<i>в академических часах</i>	72	72	72	180	396
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	2	5	11

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах					
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	8	18	12	16	62
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	8	4	8	26
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	4/0	6/2	10/2	8/0	8/2	36/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	28	64/4	126	60/4	56/9	334/17
3	Промежуточная аттестация – зачет экзамен	– –	+ –	– –	+ –	– +	+ +
4	Всего трудоемкость дисциплины:						
	<i>в академических часах</i>	36	72	144	72	72	396
	<i>в зачетных единицах</i>	1	2	4	2	2	11

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 семестр						
1	Раздел Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции	12	24	4	36	72
1.1	Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС	4	2	0	6	12
1.2	Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена	4	8	0	12	24
1.3	Перенос тренированности и его использование в ИВС	4	14	4	18	36
Итого за 1 семестр		12	24	4	36	72
2 семестр						
2	Раздел Основы планирования и построения тренировки	30	64	8	116	210
2.1	Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС	6	12	2	18	36
2.2	Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС	6	12	2	18	36
Итого за 2 семестр		12	24	4	36	72
3 семестр						
2.3	Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	2	4	0	8	14
2.4	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	4	6	2	12	22
2.5	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	2	4	0	8	14
2.6	Долговременная спортивная подготовка	4	6	0	12	22
Итого за 3 семестр		8	8	0	56	72
4 семестр						
2.7	Спортивный талант и его развитие	2	4	0	30	36
2.8	Тренировка в условиях среднегорья	4	6	0	44	54
3	Раздел Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС	6	10	2	74	90
3.1	Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС	4	6	2	44	54
3.2	Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС	2	4	0	30	36
Итого за 4 семестр		12	20	2	148	180
Итого:		48	88	12	260	396

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			
1 семестр						
1	Раздел Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции	4	6	2	50	60
1.1	Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС	2	2	0	14	18
1.2	Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена	2	2	0	14	18
Итого за 1 семестр		4	4	0	28	36
2 семестр						
1.3	Перенос тренированности и его использование в ИВС	0	2	2	22	24
2	Раздел Основы планирования и построения тренировки	10	14	2	168	192
2.1	Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС	2	2	0	20	24
2.2	Блочное построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС	0	2	0	22	24
Итого за 2 семестр		2	6	2	64	72
3 семестр						
2.3	Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС	2	2	0	32	36
2.4	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	2	2	2	32	36
2.5	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	2	2	0	32	36
2.6	Долговременная спортивная подготовка	2	4	0	30	36
Итого за 3 семестр		8	10	2	126	144
4 семестр						
2.7	Спортивный талант и его развитие	2	4	0	30	36
2.8	Тренировка в условиях среднегорья	2	4	0	30	36
Итого за 4 семестр		4	8	0	60	72
5 семестр						
3	Раздел Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС	8	8	2	56	72
3.1	Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС	4	6	2	26	36
3.2	Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС	4	2	0	30	36
Итого за 5 семестр		8	8	2	56	72
Итого:		26	36	6	334	369

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
<i>1 семестр</i>	
1	Раздел Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции
<i>Тема Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС</i>	
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке.
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Сущность спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.
	<i>Самостоятельная работа.</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика система подготовки спортсмена в ИВС.
<i>Тема Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена</i>	
1.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Общая характеристика тренировочных эффектов и их достижение.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Фундаментальные биологические теории, объясняющие природу тренировочных эффектов
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 2–5.</i> Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов.
	<i>Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие возникновение кумулятивного эффекта. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок.</i>
<i>Самостоятельная работа.</i> Описать классификационные подходы к многообразию тренировочных эффектов, их роль и место в системе подготовки спортсмена, характерные признаки для ИВС.	
<i>Тема Перенос тренированности и его использование в ИВС</i>	
1.3	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 6–10.</i> Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11–12.</i> Контроль над переносом 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> Описать взаимовлияние развития различных двигательных способностей (сила и выносливость, гибкость и быстрота и т.п.)	
<i>2 семестр</i>	
2	Раздел Основы планирования и построения тренировки
<i>Тема Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС</i>	
2.1	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки.
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Общие принципы планирования. Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 13-14.</i> Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.
	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 15–17.</i> Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 18.</i> Построение тренировочного занятия в рамках классической теории спортивной тренировки. Структура и содержание тренировочного занятия. <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы построения тренировки в многолетней перспективе. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в ИВС; Составить классификацию

	восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации.
	<i>Тема Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Основы блокового построения спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Модель тренировки концентрированного однонаправленного воздействия</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 19–21.</i> Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки, её использование в ИВС. Зоны мощности (интенсивности) нагрузок</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 22.</i> Построение тренировочного занятия в рамках блоковой теории спортивной тренировки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Реализация многоцелевой блоковой модели тренировки в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 23–24.</i> Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарским занятиям.</p>
	<i>3 семестр</i>
	<i>Тема Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС</i>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 25–26.</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов в ИВС.</p>
	<i>Тема Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения</i>
2.4	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 27–28.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 29.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в ИВС. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов. Совершенствование технической подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</p>
	<i>Тема Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</i>
2.5	<p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 30–31.</i> Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
	<i>Тема Долговременная спортивная подготовка</i>
2.6	<p><i>Занятие лекционного типа 17–18.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 32–33.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годового плана</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 34.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и понедельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. 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. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Спортивный талант и его развитие</i>
2.7	<i>Занятие лекционного типа 19.</i> Научные предпосылки спортивного таланта, основные подходы к выявлению одарённости <i>Занятие семинарского типа (семинар) 35–36.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих одарённость и многолетнюю эффективную спортивную деятельность. <i>Самостоятельная работа.</i> Описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).
	<i>Тема Тренировка в условиях среднегорья</i>
2.8	<i>Занятие лекционного типа 20–21.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья). <i>Занятие семинарского типа (семинар) 37–39.</i> Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей реадaptации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»). Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата. Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.
3	Раздел Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС
	<i>Тема Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 22.</i> Общий сравнительный обзор многолетних стадий и этапов подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спорта в ИВС. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 40–41.</i> Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов. <i>Занятие лекционного типа 23.</i> Оценка состояния теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена. <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 42.</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса формирования у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательных-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их формирования применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена. <i>Самостоятельная работа.</i> Описать особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки в ИВС.
	<i>Тема Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС</i>
3.2	<i>Занятие лекционного типа 24.</i> Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 43.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе в ИВС. 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> Написать эссе по проблемам женского спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 44.</i> Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. 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. 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать организацию ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.

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

№ раздела, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	Раздел Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции
	<i>Тема Основные термины и принципы спортивной тренировки, принятые в ИВС</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке. Сущность спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.
	<i>Самостоятельная работа.</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика система подготовки спортсмена в ИВС.
	<i>Тема Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общая характеристика тренировочных эффектов и их достижение. Фундаментальные биологические теории, объясняющие природу тренировочных эффектов
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 2.</i> Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов. Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие возникновение кумулятивного эффекта. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать классификационные подходы к многообразию тренировочных эффектов, их роль и место в системе подготовки спортсмена, характерные признаки для ИВС.
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Перенос тренированности и его использование в ИВС</i>
1.3	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Контроль над переносом 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> Описать взаимовлияние развития различных двигательных способностей (сила и выносливость, гибкость и быстрота и т.п.). Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности. Факторы и особенности переноса тренированности в различных видах спорта. Предпосылки и базовая концепция переноса тренированности.
2	Раздел Основы планирования и построения тренировки
	<i>Тема Традиционная теория спортивной тренировки, общий обзор реализации в ИВС</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки. Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы построения тренировки в многолетней перспективе. Общие принципы планирования. Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке. Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Оптимизация восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в ИВС; составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации.</p>
2.2	<p><i>Тема Блоковое построение спортивной тренировки как альтернатива традиционной теории, использование в ИВС</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 5.</i> Основы блокового построения спортивной тренировки. Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки, её использование в ИВС. Зоны мощности (интенсивности) нагрузок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка: 1. Построение тренировочного занятия в рамках блоковой теории спортивной тренировки; 2. Реализация многоцелевой блоковой модели тренировки в ИВС; 3. Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>3 семестр</i></p>
2.3	<p><i>Тема Современные подходы к планированию и построению тренировки в ИВС</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Предложить варианты реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов в ИВС.</p>
	<p><i>Тема Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия. Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в ИВС. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов. Совершенствование технической подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.</p>
	<p><i>Тема Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
2.5	<p><i>Тема Долговременная спортивная подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. 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
	<p><i>Тема Долговременная спортивная подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. 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
	<p><i>Тема Долговременная спортивная подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. 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
2.6	<p><i>Тема Долговременная спортивная подготовка</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Четырёхлетний цикл олимпийской подготовки. Распределение нагрузок внутри годичного плана.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспект:</p> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. 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. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Спортивный талант и его развитие</i>
2.7	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Научные предпосылки спортивного таланта, основные подходы к выявлению одарённости</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11–12.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих одарённость и многолетнюю эффективную спортивную деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).</p>
	<i>Тема Тренировка в условиях среднегорья</i>
2.8	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 13–14.</i> Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей деадаптации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»). Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата.</p> <p>Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования внешне температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.</p>
	<i>5 семестр</i>
3	Раздел Актуальные вопросы системы подготовки спортсмена в ИВС
	<i>Тема Проблематика детско-юношеского спорта в ИВС</i>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Общий сравнительный обзор многолетних стадий и этапов подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спорта в ИВС</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 15–16.</i> Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Оценка состояния теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 17.</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательных-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их формирования применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки в ИВС.</p>
	<i>Тема Проблемы спортивной ориентации и отбора в ИВС</i>
3.2	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе в ИВС. Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего</p>

порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков спортивных достижений, жизненных установок индивида и конкретных социальных условий жизни.

Занятие семинарского типа (семинар) 18. Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. 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. 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.

Самостоятельная работа. Описать организацию ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Иссурин В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / Иссурин В.Б., Лях В.И. — 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>.
2. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: Моногр. / С.И. Вовк. - М.: Физ. культура, 2007. - 207 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Матвеев Л.П. — 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>.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Андреев, В. В. Волевая подготовка в спорте: современные подходы / В. В. Андреев, Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-907601-44-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135633.html>.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., Филин В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
6. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.
7. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с.
8. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст]: науч.-метод. Пособие. – М.: советский спорт, 2012, 384.
9. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. [Текст]: монография. – М.: советский спорт, 2008. – 304 с.
10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов [Текст]: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
11. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: / В.Б. Иссурин. – Советский спорт, 2010. – 288 с. («Спорт без границ»).
12. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В. Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>.
13. Иорданская, Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее

эффективность [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 160 с. — 978-5-9718-0778-0. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40848.html>.

14. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацюрский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 200 с.

15. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.

16. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие.- 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2014. – 208 с.

17. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

18. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

19. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>.

20. Панфилов О.П. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Физиолог. и пед. аспекты / Панфилов О.П., Шумский В.Г.; ХГИФК. - Тула: Приок. кн. изд-во, 1991. - 136 с. 2000. - 440 с.

21. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

22. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – 752 с.

24. Семёнов Л.А. введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учеб.пособие / Смёнов Леонид Алексеевич. – М.: «Сов.спорт», 2011. – 220 с.

25. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова. — Москва : Человек, 2011. — 160 с. — ISBN 978-5-904885-16-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27589.html>

26. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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

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 Windows 10 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.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11

12.	Astra Linux Special Edition <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>
13.	Яндекс Браузер
14.	Kinovea
15.	STDUViewer
16.	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)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 111 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, колонки.
аудитория № 102 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; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 256 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 № 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.