

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 15.06.2026 15:55:29
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 единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Планирование
подготовки в избранном виде спорта (Б1.О.34.07)**

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей
программы:

Лукина А.М., ст.
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на
заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «14» апреля 2026 г.
№ 34

Рабочая программа одобрена на
заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ планирования подготовки единоборцев.

1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности оперативного, текущего и перспективного планирования на разных этапах подготовки единоборцев.
- проанализировать особенности спортивной тренировки единоборцев на основе блоковой периодизации.
- на основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки и ударных видов единоборств.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Планирование подготовки в избранном виде спорта» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

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

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.	ОПК-9.3 Владеет методами анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.
ОПК-13 Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для корректировки тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	ОПК-13.2 Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; осуществлять контроль за воспитанием личностных качеств. ОПК-13.3 Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; методикой контроля общей культуры и личностных качеств, занимающихся физической культурой и спортом.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	96	96
1.1	Занятия лекционного типа	32	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	64/0	64/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	120/0	120/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	216	216
	<i>в академических часах</i>	6	6
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	18	18	36
1.1	Занятия лекционного типа	8	8	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/0	10/0	20/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	126	54/19	180/19
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	144	72	216
	<i>в академических часах</i>	4	2	6
	<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)

№ темы	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	Основные операции и документы планирования	4	8	0	15	27
2	Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней	4	8	0	15	27
3	Планирование микроциклов	4	8	0	15	27
4	Планирование мезоциклов	4	8	0	15	27
5	Планирование макроциклов	4	8	0	15	27
6	Планирование тренировочного года	4	8	0	15	27
7	Планирование четырехлетних циклов	4	8	0	15	27

8	Построение многолетней подготовки. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев	4	8	0	15	27
Итого:		32	64	0	120	216

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Самостоятельная работа	Трудоемкость в часах
		Контактная работа				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
7 семестр						
1	Основные операции и документы планирования	2	4	0	30	36
2	Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней	2	2	0	32	36
3	Планирование микроциклов	2	2	0	32	36
4	Планирование мезоциклов	2	2	0	32	36
Итого за 7 семестр:		8	10	0	126	144
8 семестр						
5	Планирование макроциклов	2	4	0	12	18
6	Планирование тренировочного года	2	2	0	14	18
7	Планирование четырехлетних циклов	2	2	0	14	18
8	Построение многолетней подготовки. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев	2	2	0	14	18
Итого за 8 семестр:		8	10	0	54	72
Итого:		16	20	0	180	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)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Основные операции и документы планирования</i>
1	<i>Занятия лекционного типа 1, 2.</i> Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. Выбор системы соревнований, их числа и разновидностей. Выбор структуры годичного цикла. Основные документы планирования. Программа по единоборствам. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2, 3, 4.</i> Анализ основных операций, предшествующих планированию. Анализ методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников. Практический разбор и составление индивидуальных программ подготовки единоборцев.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: дать характеристику каждой из операций, предшествующей планированию. Дать характеристику каждому виду программы по единоборствам. Назвать особенности индивидуальных программ по единоборствам. Подготовка к зачету с оценкой.

	<i>Тема Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней</i>
2	<p><i>Занятия лекционного типа 3, 4.</i> Оперативное планирование. Структура и содержание отдельных частей занятия. Виды и формы тренировочных занятий. Содержание занятий по единоборствам. Особенности проведения занятий с единоборцами разного возраста. Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью.</p> <p>Планирование тренировочных дней. Основные тренировочные дни. Регулируемые тренировочные дни. Суточная динамика специальной работоспособности спортсменов. Число занятий в течение тренировочного дня и их нагрузочность. Направленность отдельных занятий.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5, 6, 7, 8.</i> Практическое составление план-конспектов тренировочных занятий для занимающихся единоборствами на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования, на этапе высшего спортивного мастерства, на спортивно-оздоровительном этапе.</p> <p>Практическое составление планов основных и регулировочных тренировочных занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Дать характеристику взаимосвязи между частями тренировочного занятия и фазами работоспособности единоборцев. Перечислить особенности организации подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Назвать особенности урочной и внеурочной форм организации тренировочного занятия. План-конспект занятия для единоборцев начальной группы подготовки, спортивно-оздоровительной группы подготовки, тренировочной группы подготовки, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Дать характеристику основным и регулировочным тренировочным дням. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Планирование микроциклов</i>
3	<p><i>Занятия лекционного типа 5, 6.</i> Микроструктура тренировки единоборцев. Виды микроциклов и их характеристика в подготовке единоборцев. Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий единоборцев разного возраста и квалификации. Структура применяемых микроциклов. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС. Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС. Особенности распределения учебно-тренировочной работы единоборцев в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки. Чередование нагрузок различной направленности единоборцев в режиме дня. Маятниковые микроциклы: основной и регулировочный.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9, 10, 11, 12.</i> Составление структуры и программы втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного и соревновательного микроциклов.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Разобрать структуру и программу втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного, соревновательного, маятникового микроциклов. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Планирование мезоциклов</i>
4	<p><i>Занятия лекционного типа 7, 8.</i> Текущее планирование. Мезоструктура. Виды мезоциклов. Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки единоборцев. Методические рекомендации по планированию мезоциклов. Технология планирования мезоциклов по Г.С. Туманяну. Понедельный план централизованной подготовки.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13, 14, 15, 16.</i> Практическое составление структуры и программы мезоциклов разной направленности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и программу втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного, маятникового мезоциклов. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Планирование макроциклов</i>
5	<p><i>Занятия лекционного типа 9, 10.</i> Факторы, влияющие на планирование макроциклов. Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле. Особенности планирования макроциклов. Проектирование плана макроцикла. Особенности использования тренировочных заданий в макроциклах. Техничко-тактическая часть тренировочного задания. Физическая часть тренировочного задания. Мобилизационная часть тренировочного задания. Организационная часть тренировочного задания.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17, 18, 19, 20.</i> Практическое составление структуры и программы макроциклов разной направленности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и программу макроцикла для взрослых, молодых и юных единоборцев. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Планирование тренировочного года</i>
6	<p><i>Занятия лекционного типа 11, 12.</i> Структура и содержание тренировочного года. Годичный план тренировочных занятий школьников. Годичный план тренировочных занятий для начинающих студентов. Годичный план тренировочных занятий для квалифицированных единоборцев. Макроцикловый план года. Проектировочный план года. Технология формирования специальной готовности.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21, 22, 23, 24.</i> Практическое составление</p>

	<p>структуры и программы тренировочного года.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Разобрать структуру и графический план тренировочного года для начинающих и квалифицированных единоборцев. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Планирование четырехлетних циклов</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 13, 14.</i> Виды четырехлетних планов подготовки. Спартакиадные и олимпийские. Задачи каждого тренировочного года. Организационный аспект. Методический аспект. Определение ведущей цели на каждый год четырехлетнего цикла. Варианты структуры четырехлетних циклов тренировки. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25, 26, 27, 28.</i> Практическое составление структуры и графического плана четырехлетнего цикла подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и графический план спартакиадного и олимпийского четырехлетнего циклов. Составить структуру и графический план восьмилетнего цикла подготовки. Объяснить значение ведущей цели на каждый год четырехлетнего цикла. Назвать задачи каждого тренировочного года. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Построение многолетней подготовки. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 15, 16.</i> Многолетняя подготовка в единоборствах. Методические положения многолетней подготовки. Модель построения многолетней тренировки единоборцев. Спортивно-оздоровительный этап. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика спортивных достижений. Начальный возраст занятий единоборствами. Возраст присвоения звания мастера спорта.</p> <p>Роль и значение Федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в избранном виде единоборств.</p> <p>Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса. Традиционная теория планирования подготовки спортсменов: достоинства и недостатки. Концепция блоковой периодизации. Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29, 30, 31, 32.</i> Практическое составление структуры и графического плана многолетней подготовки.</p> <p>Практическое составление структуры и программы накопительного, трансформирующего, реализационного мезоциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать методические положения многолетней подготовки единоборцев, тренирующихся на разных этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Подготовка к зачету с оценкой.</p>

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

№ темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема Основные операции и документы планирования</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Виды планирования. Операции, предшествующие планированию. Выбор системы соревнований, их числа и разновидностей. Выбор структуры годичного цикла. Основные документы планирования. Программа по единоборствам. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2.</i> Анализ основных операций, предшествующих планированию. Анализ методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников. Практический разбор и составление индивидуальных программ подготовки единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: дать характеристику каждой из операций, предшествующей планированию. Дать характеристику каждому виду программы по единоборствам. Назвать особенности индивидуальных программ по единоборствам. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Планирование тренировочных занятий и тренировочных дней</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Оперативное планирование. Структура и содержание отдельных частей занятия. Виды и формы тренировочных занятий. Содержание занятий по единоборствам.</p>

	<p>Особенности проведения занятий с единоборцами разного возраста. Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью.</p> <p>Планирование тренировочных дней. Основные тренировочные дни. Регулировочные тренировочные дни. Суточная динамика специальной работоспособности спортсменов. Число занятий в течение тренировочного дня и их нагрузочность. Направленность отдельных занятий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Практическое составление план-конспектов тренировочных занятий для занимающихся единоборствами на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, на этапе спортивного совершенствования, на этапе высшего спортивного мастерства, на спортивно-оздоровительном этапе.</p> <p>Практическое составление планов основных и регулировочных тренировочных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Дать характеристику взаимосвязи между частями тренировочного занятия и фазами работоспособности единоборцев. Перечислить особенности организации подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Назвать особенности урочной и внеурочной форм организации тренировочного занятия. План-конспект занятия для единоборцев начальной группы подготовки, спортивно-оздоровительной группы подготовки, тренировочной группы подготовки, группы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Дать характеристику основным и регулировочным тренировочным дням. Подготовка к зачету с оценкой. Написание контрольной работы.</p>
	<i>Тема Планирование микроциклов</i>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Микроструктура тренировки единоборцев. Виды микроциклов и их характеристика в подготовке единоборцев. Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий единоборцев разного возраста и квалификации. Структура применяемых микроциклов. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС. Соотношение объемов времени нагрузки и активного отдыха на УТС. Особенности распределения учебно-тренировочной работы единоборцев в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки. Чередование нагрузок различной направленности единоборцев в режиме дня. Маятниковые микроциклы: основной и регулировочный.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Составление структуры и программы втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного и соревновательного микроциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Разобрать структуру и программу втягивающего, базового, специально-подготовительного, модельного, восстановительного, соревновательного, маятникового микроциклов. Подготовка к зачету с оценкой. Написание контрольной работы.</p>
	<i>Тема Планирование мезоциклов</i>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Текущее планирование. Мезоструктура. Виды мезоциклов. Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки единоборцев. Методические рекомендации по планированию мезоциклов. Технология планирования мезоциклов по Г.С. Туманяну. Понедельный план централизованной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Практическое составление структуры и программы мезоциклов разной направленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и программу втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного, маятникового мезоциклов. Подготовка к зачету с оценкой. Написание контрольной работы.</p>
	<i>8 семестр</i>
	<i>Тема Планирование макроциклов</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Факторы, влияющие на планирование макроциклов. Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле. Особенности планирования макроциклов. Проектирование плана макроцикла. Особенности использования тренировочных заданий в макроциклах. Техникотактическая часть тренировочного задания. Физическая часть тренировочного задания. Мобилизационная часть тренировочного задания. Организационная часть тренировочного задания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6, 7.</i> Практическое составление структуры и программы макроциклов разной направленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и программу макроцикла для взрослых, молодых и юных единоборцев. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Планирование тренировочного года</i>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Структура и содержание тренировочного года. Годичный план тренировочных занятий школьников. Годичный план тренировочных занятий для начинающих студентов. Годичный план тренировочных занятий для квалифицированных единоборцев. Макроцикловый план года. Проектировочный план года. Технология формирования специальной готовности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Практическое составление структуры и программы тренировочного года.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Разобрать структуру и графический план</p>

	тренировочного года для начинающих и квалифицированных единоборцев. Подготовка к зачету с оценкой.
	<i>Тема Планирование четырехлетних циклов</i>
7	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Виды четырехлетних планов подготовки. Спартакиадные и олимпийские. Задачи каждого тренировочного года. Организационный аспект. Методический аспект. Определение ведущей цели на каждый год четырехлетнего цикла. Варианты структуры четырехлетних циклов тренировки. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Практическое составление структуры и графического плана четырехлетнего цикла подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать структуру и графический план спартакиадного и олимпийского четырехлетнего циклов. Составить структуру и графический план восьмилетнего цикла подготовки. Объяснить значение ведущей цели на каждый год четырехлетнего цикла. Назвать задачи каждого тренировочного года. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<i>Тема Построение многолетней подготовки. Особенности планирования подготовки высококвалифицированных единоборцев</i>
8	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Многолетняя подготовка в единоборствах. Методические положения многолетней подготовки. Модель построения многолетней тренировки единоборцев. Спортивно-оздоровительный этап. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика спортивных достижений. Начальный возраст занятий единоборствами. Возраст присвоения звания мастера спорта.</p> <p>Роль и значение Федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в избранном виде единоборств.</p> <p>Основные противоречия традиционного подхода к тренировочному процессу спортсменов высокого класса. Традиционная теория планирования подготовки спортсменов: достоинства и недостатки. Концепция блоковой периодизации. Продолжительность и физиологический фон остаточных тренировочных эффектов для различных двигательных качеств после прекращения развивающей программы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Практическое составление структуры и графического плана многолетней подготовки.</p> <p>Практическое составление структуры и программы накопительного, трансформирующего, реализационного мезоциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разобрать методические положения многолетней подготовки единоборцев, тренирующихся на разных этапах многолетнего совершенствования спортивного мастерства. Подготовка к зачету с оценкой.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бокс. Теория и методика: учебник для вузов / Под общ. ред .Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Гарник В.С. Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / Гарник В.С.. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20028.html>
3. Кондаков А.М. Техничко-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий : монография / Кондаков А.М., Горская И.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 200 с. — ISBN 978-5-91930-020-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74281.html>
4. Котешев В.Е., Макаров В.А. Бокс: Учебник для вузов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008.
5. Крикуха Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю., Корягина Ю.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 150 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65035.html>

6. Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Крикуха Ю.Ю.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65038.html>
7. Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах: учебное пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещёв. – М.: Физическая культура, 2008.
8. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учебное пособие / Ф.В. Салугин [и др.]. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 74 с. — ISBN 978-5-7779-2038-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59637.html>
9. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
10. Физическая подготовка в дзюдо : учебное пособие / М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, Е. К. Насиев [и др.]. — Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2019. — 219 с. — ISBN 978-601-7964-41-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133595.html>
11. Цинис А.В. Тайский бокс : программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / Цинис А.В.. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. — 89 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/33443.html>
12. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»). <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785971805151-SCN0000/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html>

6.1.2 Дополнительная литература

13. Бакулев С.Е. и др. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие/ Бакулев С. Е., Назаренко М.В., Момот Д.А. – СПб.: СПбГУФК, 2007 (электр. ресурс).
14. Зебзеев В.В. Оперативное и текущее планирование подготовки борцов : учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014 + электр. ресурс
15. Зебзеев В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов : учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015 + электр. ресурс
16. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
17. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.
18. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
19. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.
20. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>
21. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Изд.центр «Академия», 2007.
22. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие/ Якимов А.М.- М.: Спорт, 2015 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
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/
3.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
4.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	https://data.gov.ru/
5.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	https://www.antiplagiat.ru/
6.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
7.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	http://www.realkarate.ru
8.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	http://martialsport.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 № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя).
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки).
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (интерактивная доска, проектор, ноутбук).
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» с доступом в электронную информационно-образовательную среду Академии