

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об документе:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.06.2024 13:17:00
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

Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена (Б1.О.08)

Направление подготовки	<i>49.04.03 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»</i>
Квалификация выпускника	<i>Магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2024</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2,3 семестр заочная: 1,2,3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 9 часов: 324</i>
Промежуточная аттестация	<i>Зачёт с оценкой</i>

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 формирование у студентов представления о технологиях подготовки спортсменов в современных условиях.

1.2 Задачи дисциплины

- овладеть понятийным аппаратом, используемым как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- ознакомиться с системой спортивной деятельности, рассмотреть её компоненты и их связи;
- изучить функционирование и внутрисистемные отношения основных компонентов системы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревновательная деятельность, средства восстановления и реабилитации, отбор, прогнозирование и моделирование в спорте и т.п.);
- научиться анализировать (на основе гипотетико-дедуктивных теорий) состояние основных компонентов спортивной деятельности на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- вскрыть проблемы современного спортивного движения и наметить пути их преодоления
- получить теоретические навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» 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 «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	УК-6.1 Знает способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки. УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности.
ОПК-1 Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта.	ОПК-1.1 Знает способы планирования деятельности по подготовке спортивного резерва. ОПК-1.2 Умеет планировать деятельность спортивных сборных команд в избранном виде спорта. ОПК-1.3 Владеет инструментами составления перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов.
ОПК-2 Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв.	ОПК-2.1 Знает способы осуществления отбора в спортивную сборную команду на основе актуальных критериев подготовленности. ОПК-2.2 Умеет выявлять наиболее перспективных спортсменов в региональных командах и формировать резервные составы спортивных сборных команд. ОПК-2.3 Владеет методиками осуществления отбора в спортивную сборную команду и в резерв.
ОПК-3 Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности.	ОПК-3.1 Знает способы проведения тренировочных занятий и комплексные мероприятия спортивной подготовки с использованием средств, методов и приемов видов спорта. ОПК-3.2 Умеет реализовать программы индивидуальной и групповой спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности. ОПК-3.3 Владеет методиками проведения групповых и индивидуальных тренировок с высококвалифицированными спортсменами.

ОПК-4 Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.	<p>ОПК-4.1 Знает способы формирования воспитательной среды в ходе подготовки спортивного резерва.</p> <p>ОПК-4.2 Умеет формировать воспитательную среду в ходе подготовки спортивного резерва.</p> <p>ОПК-4.3 Владеет способами формирования воспитательной среды в процессе подготовки спортивного резерва.</p>
ОПК-5 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.	<p>ОПК-5.1 Знает способы формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.</p> <p>ОПК-5.2 Умеет вести пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-5.3 Владеет инструментами пропаганды идей олимпизма и ведения просветительно-образовательной и агитационной работы.</p>
ОПК-6 Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации	<p>ОПК-6.1 Знает способы проведения сбора, мониторинга и анализа информации о тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов.</p> <p>ОПК-6.2 Умеет обосновывать пути повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе мониторинга и анализа информации.</p> <p>ОПК-6.3 Владеет инструментами повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>
ОПК-10 Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов	<p>ОПК-10.1 Знает способы осуществления организационной работы по психолого-педагогическое сопровождению соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>ОПК-10.2 Умеет осуществлять психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>ОПК-10.3 Владеет способами осуществления организационного и психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</p>
ОПК-11 Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.	<p>ОПК-11.1 Знает Способы осуществления методического сопровождения тренировочного процесса спорта высших достижений.</p> <p>ОПК-11.2 Умеет осуществлять методическое сопровождение соревновательной деятельности в спорте высших достижений.</p> <p>ОПК-11.3 Владеет инструментами ведения методического сопровождения спорта высших достижений.</p>

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.	Всего
1	Контактная работа	36	36	32	104
1.1	Занятия лекционного типа	12	12	12	36
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	24/2	24/0	20/0	68/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72	72	76	220
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	–	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	108	324
	<i>в академических часах</i>				
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	9

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12	14	38
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	6	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т. ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0	8/0	24/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/0	96/0	94/4	286/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	–	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	108	324
	<i>в академических часах</i>				
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	9

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 Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта	6	8	0	36	50
1.1	Введение. Спорт как феномен социальной реальности	2	2	0	12	16
1.2	Теория спортивного состязания	2	4	0	12	18
1.3	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	2	2	0	12	16
2	Раздел Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности	30	64	0	180	274
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	4	8	0	24	36
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	2	8	0	12	22
Итого за 1 семестр:		12	24	0	72	108
2 семестр						
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	2	0	0	8	12
2.3	Отражение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	2	4	0	12	18
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	2	6	0	12	18
2.5	Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей	4	8	0	24	36
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	2	4	0	12	18
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	0	2	0	4	6
Итого за 2 семестр:		12	24	0	72	108

3 семестр						
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	2	2	0	14	18
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	2	2	0	14	18
2.9	Проблематика детско-юношеского спорта	2	4	0	12	18
2.10	Проблемы спортивной ориентации и отбора	2	4	0	12	18
2.11	Проблематика женского спорта	2	4	0	12	18
2.12	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	2	4	0	12	18
Итого за 3 семестр:		12	20	0	76	108
Итого:		36	68	0	220	324

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего.	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Раздел Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта	2	4	0	44	50
1.1	Введение. Спорт как феномен социальной реальности	1	2	0	13	16
1.2	Теория спортивного состязания	1	1	0	14	16
1.3	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	0	1	0	17	18
2	Раздел Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности	12	22	0	240	274
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	1	2	0	33	36
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1	2	0	19	22
Итого за 1 семестр:		4	8	0	96	108
2 семестр						
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	0	2	0	10	12
2.3	Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	0	2	0	16	18
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	0	2	0	16	18
2.5	Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей	2	0	0	34	36
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	1	0	0	17	18
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	1	2	0	3	6
Итого за 2 семестр:		4	8	0	96	108
3 семестр						
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	0	0	0	18	18
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	0	2	0	16	18
2.9	Проблематика детско-юношеского спорта	2	2	0	14	18
2.10	Проблемы спортивной ориентации и отбора	0	2	0	16	18
2.11	Проблематика женского спорта	0	0	0	18	18
2.12	Управление совершенствованием подготовки	4	2	0	12	18

спортсмена и команд						
	Итого за 3 семестр:	6	8	0	94	108
	Итого:	14	24	0	286	324

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

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

№ раздела, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	Раздел Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта
	<i>Тема Введение. Спорт как феномен социальной реальности</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования)</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Теория спорта как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития. Структура современного спортивного движения в мире. Его формы и функции. Анализ зависимости структуры и функций спортивного движения в обществе от «включённости» спорта в различные сферы жизнедеятельности индивида и общества (систему образования-воспитания, систему прикладной подготовки к трудовой деятельности, сферу специальной культуротворческой деятельности, сферы оздоровительной реабилитации и отдыха — развлечения); вытекающая отсюда типология разделов спорта в обществе. Дифференциация спортивного движения: общедоступного (ординарного) спорта и спорта высших достижений, «профессионально-коммерческого» и «профессионально-достиженческого спорта», «инвалидного спорта».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика общей теории спорта.</p>
	<i>Тема Теория спортивного состязания</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Спортивные результаты и их обусловленность. Сущность и внешние показатели спортивных результатов, их личностная и общекультурная ценность. Основные факторы, определяющие их динамику. Анализ данных об исторической динамике спортивных достижений и прогностических представлений об их перспективах.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 2-3.</i> Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена.</p> <p>Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические).</p> <p>Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований.</p> <p>Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена.</p>
	<i>Тема Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта</i>
1.3	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Профессионализация и коммерциализация спорта, новые формы международных соревнований в спорте высших достижений: Кубки Мира, Гран-При, коммерческие старты. Взаимосвязи коммерческих и чисто спортивных соревнований в спорте высших достижений. Их противоречия и единство в процессе управления спортивной формой атлетов и команд.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена, и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать особенности системы соревнований в видах спорта различного типа (количественные и качественные оценки индивидуальной системы соревнований в современном спорте.</p>
2	Раздел Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности
	<i>Тема Систематизация средств и методов подготовки спортсмена</i>
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 5-6.</i> Средства содействия эффективности упражнений</p>

	<p>спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 5.</i> Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 7-8.</i> Оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> 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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 9-10.</i> Зоны мощности (интенсивности) нагрузок.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 11-12.</i> Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарским занятиям.</p>
2.2	
	<p style="text-align: center;"><i>2 семестр</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Тема Тренировочные и соревновательные нагрузки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план развивающего микроцикла.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 13-14.</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.</p>
2.3	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 15.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 16-17.</i> Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в различных группах видов спорта. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов.</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>
2.4	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 18-19.</i> Работоспособность спортсмена и физическая подготовленность. Технология совершенствования физической подготовленности</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>Занятия семинарского типа (семинар) 20-21.</i> Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательного-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их воспитания применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</p>
2.5	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 22-23.</i> Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и</p>
2.6	

	<p>перспективы их разработки, технологические подходы.</p> <p>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> Самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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.</p>
2.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Спортивная тренировка как многолетний процесс</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 24.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю спортивную деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать факторы, повышающие эффективность соревновательной деятельности (режим, разминка, тейперинг и т.п.).</p>
	<i>3 семестр</i>
2.7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Спортивная тренировка как многолетний процесс</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 25.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю 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>
2.8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 26.</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»).</p> <p>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>
2.9	<p style="text-align: center;"><i>Тема Проблематика детско-юношеского спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Общий сравнительный обзор существующих представлений о многолетних стадиях и этапах подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спортивного движения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 27.</i> Современные подходы к типизации детско-юношеских спортивных организаций и школ в различных странах мира. Перспективы их совершенствования с учетом закономерностей их возрастного развития и стадий становления спортивного мастерства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 28.</i> Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки.</p>

	<p>Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов. Современные подходы к уточнению задач и критериев их реализации на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, перспективные разработки этой проблематики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение Особенности нормирования нагрузки в тренировке юных спортсменов. Существующие представления и перспективы уточнения норм тренировочных нагрузок применительно к этапам подготовки юных спортсменов. Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки.</p>
	<i>Тема Проблемы спортивной ориентации и отбора</i>
2.10	<p><i>Занятие лекционного типа 16.</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>Занятия семинарского типа (семинар) 29-30.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. 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.</p> <p><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.</p>
	<i>Тема Проблематика женского спорта</i>
2.11	<p><i>Занятие лекционного типа 17.</i> Феминизация изначально мужских видов спорта, расширение программ официальных соревнований за счет включения «женских» видов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 31-32.</i> Соотношение результатов мужчин и женщин. Причины и факторы их различий, медико-биологические особенности функционирования организма женщины в процессе спортивной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работ.</i> Написать эссе по проблемам женского спорта.</p>
	<i>Тема Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд</i>
2.12	<p><i>Занятие лекционного типа 18.</i> Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинар) 33-34.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка целостной технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах спортивной деятельности (самостоятельная работа).</p>

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

№ раздела, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	Раздел Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта
	<i>Тема Введение. Спорт как феномен социальной реальности</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Теория спорта как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития. Структура современного спортивного движения в мире. Его формы и функции. Анализ зависимости структуры и функций спортивного движения в обществе от «включённости» спорта в различные сферы жизнедеятельности индивида и общества (систему образования-воспитания, систему прикладной подготовки к трудовой деятельности, сферу специальной и культуротворческой деятельности, сферы оздоровительной реабилитации и отдыха — развлечения); вытекающая отсюда типология разделов спорта в обществе. Дифференциация спортивного движения: общедоступного (ординарного) спорта и спорта высших достижений, «профессионально-коммерческого» и «профессионально-достиженческого»</p>

	спорта», «инвалидного спорта». <i>Самостоятельная работа.</i> В тетради написать конспект по теме: современная проблематика общей теории спорта.
	<i>Тема Теория спортивного состязания</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Спортивные результаты и их обусловленность. Сущность и внешние показатели спортивных результатов, их личностная и общекультурная ценность. Основные факторы, определяющие их динамику. Анализ данных об исторической динамике спортивных достижений и прогностических представлений об их перспективах.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена. Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена.
	<i>Тема Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта</i>
1.3	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Профессионализация и коммерциализация спорта, новые формы международных соревнований в спорте высших достижений: Кубки Мира, Гран-при, коммерческие старты. Взаимосвязи коммерческих и чисто спортивных соревнований в спорте высших достижений. Их противоречия и единство в процессе управления спортивной формой атлетов и команд.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать особенности системы соревнований в видах спорта различного типа (количественные и качественные оценки индивидуальной системы соревнований в современном спорте. Сделать презентацию: «Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена, и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности»
2	Раздел Система подготовки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности
	<i>Тема Систематизация средств и методов подготовки спортсмена</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке. Проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</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, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации.
	<i>Тема Тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> 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. Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Зоны мощности (интенсивности) нагрузок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарским занятиям. Подготовить письменный доклад: Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.
	<i>2 семестр</i>
2.2	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарским занятиям. Подготовить письменный доклад: Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.
	<i>Тема Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей</i>
2.3	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно «Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки». Предложить варианты

	реализации принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов.
	<i>Тема Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки</i>
2.4	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 7.</i> Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена. Проблемы многолетней динамики сторон подготовки и их особенностей в различных группах видов спорта. Методические аспекты совершенствования сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно «Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена». Подготовить доклады по использованию технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.
	<i>Тема Проблематика теории и методики формирования двигательных способностей</i>
2.5	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи и различия.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно «Работоспособность спортсмена и физическая подготовленность. Технология совершенствования физической подготовленности. Научно-исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательно-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их воспитания применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена». Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).
	<i>Тема Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте</i>
2.6	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы построения тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх; - 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. Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.
	<i>Тема Спортивная тренировка как многолетний процесс</i>
2.7	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 8.</i> Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю 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>3 семестр</i>
	<i>Тема Спортивная тренировка как многолетний процесс</i>
2.7	<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 Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды</i>
2.8	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</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.

	<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>
2.9	<p><i>Тема Проблематика детско-юношеского спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Общий сравнительный обзор существующих представлений о многолетних стадиях и этапах подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спортивного движения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Современные подходы к типизации детско-юношеских спортивных организаций и школ в различных странах мира. Перспективы их совершенствования с учетом закономерностей их возрастного развития и стадий становления спортивного мастерства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение особенности нормирования нагрузки в тренировке юных спортсменов. Существующие представления и перспективы уточнения норм тренировочных нагрузок применительно к этапам подготовки юных спортсменов. Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки.</p> <p>Написать реферат: «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>Современные подходы к уточнению задач и критериев их реализации на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, перспективные разработки этой проблематики.)</p>
2.10	<p><i>Тема Проблемы спортивной ориентации и отбора</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно «Терминология проблематики: ориентация, отбор, селекция. Теоретические и технологические подходы к выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности и постановке долгосрочных целей в подготовке спортсмена». 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.</p>
2.11	<p><i>Тема Проблематика женского спорта</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно «Феминизация изначально мужских видов спорта, расширение программ официальных соревнований за счет включения «женских» видов». Написать эссе по проблемам женского спорта (Соотношение результатов мужчин и женщин. Причины и факторы их различий, медико-биологические особенности функционирования организма женщины в процессе спортивной деятельности).</p>
2.12	<p><i>Тема Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 6-7.</i> Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка целостной технологии управления развитием спортивной формы</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

- 1 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>.
- 2 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>.
- 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>.

6.1.2 Дополнительная литература

- 1 Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с. – 3экз.
- 2 Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. И. Шаробайко. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — 978-5-906839-57-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57797.html>
- 3 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 03.21.01: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с. – 5 экз.
- 4 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>.
- 5 Русаякина, А. В. Основы силовой подготовки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-7014-0985-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126978.html>.

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.	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.	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

6.2.2 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 IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» [электронный ресурс]	http://ecsocman.hse.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.