

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:25:49
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта (Б1.О.34.06)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. 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 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 8 часов: 288</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля 2026 г.
№ 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.
№ 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является получение обучающимися необходимых теоретических знаний о научно-методическом обеспечении подготовки спортсмена, овладение методикой ведения спортивной подготовки на основе данных контроля и приобретение представления о ведении научного исследования в системе подготовки спортсмена.

1.2 Задачи дисциплины

- пополнить понятийный аппарат, используемый как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- ознакомиться с системой обеспечения 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 состояние основных систем организма на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- вскрыть проблемы современной спортивной науки и обсудить пути их преодоления;
- получить навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Научно-методическое обеспечение спортивной 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: Научно-методическое обеспечение спортивной 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-18 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-18.1 Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации. ОПК-18.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования. ОПК-18.3 Имеет опыт методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.
ПК-3 Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	ПК-3.5 Умеет организовать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер», ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта 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	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	136	136
1.1	Занятия лекционного типа	48	48
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	88/4	88/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	152/27	152/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	288	288
	<i>в академических часах</i>	8	8
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	28	28
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	18/2	18/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	260/9	260/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	288	288
	<i>в академических часах</i>	8	8
	<i>в зачетных единицах</i>		

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия семинарского типа				
		Занятия лекционного типа	всего			
1	Раздел Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена	8	16	0	48	72
1.1	Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки	4	8	0	24	36
1.2	Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки	4	8	0	24	36
2	Раздел Этапное комплексное обследование	14	24	0	34	72

2.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)	6	8	0	10	24
2.2	Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация	4	8	0	12	24
2.3	Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО	4	8	0	12	24
3	Раздел Текущее обследование подготовки	14	24	2	34	72
3.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)	6	8	0	10	24
3.2	Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления	4	8	2	12	24
3.3	Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций	4	8	0	12	24
4	Раздел Оценка соревновательной деятельности	12	24	2	36	72
4.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)	4	8	0	12	24
4.2	Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации	4	8	2	12	24
4.3	Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности	4	8	0	12	24
Итого:		48	88	4	152	288

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	Раздел Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена	2	4	0	64	70
1.1	Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки	2	2	0	32	36
1.2	Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки	0	2	0	32	34
2	Раздел Этапное комплексное обследование	2	4	0	68	74
2.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)	2	0	0	22	24
2.2	Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация	0	2	0	24	26
2.3	Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО	0	2	0	22	24
3	Раздел Текущее обследование подготовки	4	6	2	64	74
3.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)	2	2	0	20	24
3.2	Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в	2	2	2	22	26

	период восстановления					
3.3	Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций	0	2	0	22	24
4	Раздел Оценка соревновательной деятельности	2	4	0	64	70
4.1	Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)	2	2	0	20	24
4.2	Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации	0	1	0	22	23
4.3	Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности	0	1	0	22	23
	Итого:	10	18	2	260	288

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

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ раздела, темы	Содержание
1	Раздел Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена
	<i>Тема Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки</i>
1.1	<i>Занятия лекционного типа 1–2. Знакомство с научно-методическим обеспечением спортивной подготовки, основные понятия, используемые в ходе НМО. Характеристика принципов НМО спортивной подготовки.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 1–4. Основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена</i>
	<i>Самостоятельная работа. В тетради написать конспект по теме: современная проблематика подготовки спортсмена.</i>
	<i>Тема Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки</i>
1.2	<i>Занятия лекционного типа 3–4. Цель, задачи и содержание программ НМО.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 5–8. 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>
	<i>Самостоятельная работа. 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>
2	Раздел Этапное комплексное обследование
	<i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)</i>
2.1	<i>Занятия лекционного типа 5–7. Этапный комплексный контроль как инструмент управления подготовкой спортсменов.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 9–12. Содержание обследований по программам этапного комплексного обследования в различных видах спорта.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить программу и этапного комплексного контроля для избранного вида спорта.</i>
	<i>Тема Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация</i>
2.2	<i>Занятия лекционного типа 8–9. Анализ результатов и этапного комплексного контроля, оценка потенциала спортсмена, построение профиля подготовленности.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинар) 13–16. Анализ результатов и этапного комплексного контроля в избранном виде спорта. Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построение профиля подготовленности.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Построить профиль подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.</i>

	<i>Тема Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО</i>
2.3	<i>Занятия лекционного типа 10–11. Правила и условия составления организационно методических рекомендаций по коррекции подготовки спортсменов на основе результатов и этапного комплексного обследования.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 17–20. Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов этапного комплексного контроля.</i> <i>Самостоятельная работа. Подготовка к семинарским занятиям.</i>
3	Раздел Текущее обследование подготовки
	<i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)</i>
3.1	<i>Занятия лекционного типа 12–14. Цель, задачи и организационно методические условия проведения текущего обследования спортсменов.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 21–24. Содержание программ и методики организации текущего обследования подготовки спортсменов в избранном виде спорта.</i> <i>Самостоятельная работа. Предложить варианты программы текущего обследования спортсменов в избранном виде спорта.</i>
	<i>Тема Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления</i>
3.2	<i>Занятия лекционного типа 15–16. Анализ результатов текущего комплексного контроля, оценка подготовленности спортсмена, оценка динамики тренировочного процесса.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 25–27. Методика проведения текущего комплексного обследования спортсменов. Получение срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена входе спортивной тренировки.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 28. Оценка динамики подготовленности спортсмена (Физическая, техническая, тактическая подготовленность).</i> <i>Самостоятельная работа. Подготовить доклады по использованию текущего контроля в избранном виде спорта.</i>
	<i>Тема Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций</i>
3.3	<i>Занятия лекционного типа 17–18. Основы интерпретации результатов текущего обследования спортсменов.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 29–32. Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов текущего контроля.</i> <i>Самостоятельная работа. Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</i>
4	Раздел Оценка соревновательной деятельности
	<i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)</i>
4.1	<i>Занятия лекционного типа 19–20. Цель задачи и организационно методические условия проведения оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 33–36. Программа и условия проведения оценки в соревновательный деятельности в избранном виде спорта.</i> <i>Самостоятельная работа. самостоятельно изучить вопросы - построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</i> <i>- 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;</i> <i>- 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;</i> <i>- 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>
	<i>Тема Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации</i>
4.2	<i>Занятия лекционного типа 21–22. Компоненты соревновательной деятельности методика их регистрации и интерпретация результатов.</i> <i>Занятия семинарского типа (семинар) 37–39. Анализ компонентов соревновательной деятельности.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 40. Методика оценки компонентов соревновательной деятельности спортсмена и интерпретация результатов.</i> <i>Самостоятельная работа. Описать факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое</i>

	обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).
	<i>Тема Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности</i>
4.3	<i>Занятия лекционного типа 23–24.</i> Моделирование в спорте. Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности. <i>Занятия семинарского типа (семинар) 41–44.</i> Моделирование. Модельные характеристики. Разработка модельных характеристик на основе оценки результатов соревновательной деятельности спортсмена. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования модельных характеристик. 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.

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

<i>№ раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Раздел Структура, содержание и основные принципы научно-методического сопровождения подготовки спортсмена
	<i>Тема Введение, понятийный аппарат. Деятельность КНГ. Основные принципы научно-методического сопровождения спортивной подготовки</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Знакомство с научно-методическим обеспечением спортивной подготовки, основные понятия, используемые в ходе НМО. Характеристика принципов НМО спортивной подготовки. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить основные понятия, и термины, используемые в ходе научно-методического обеспечения подготовки спортсмена. В тетради написать конспект по теме: современная проблематика подготовки спортсмена.
	<i>Тема Характеристика программ научно-методического обеспечения подготовки</i>
1.2	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Цель, задачи и содержание программ НМО. 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. 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. Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта.
2	Раздел Этапное комплексное обследование
	<i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения этапного комплексного обследования (ЭКО)</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Этапный комплексный контроль как инструмент управления подготовкой спортсменов. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить программу и этапного комплексного контроля для избранного вида спорта.
	<i>Тема Методики исследования функционального состояния и физической подготовленности, применяемые в ходе ЭКО, и их интерпретация</i>
2.2	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Анализ результатов и этапного комплексного контроля в избранном виде спорта. Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построение профиля подготовленности. <i>Самостоятельная работа.</i> Оценка потенциала спортсмена и анализ его динамики. Построить профиль подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.
	<i>Тема Составление организационно-методических рекомендаций по коррекции подготовки на основе результатов ЭКО</i>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов этапного комплексного контроля. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарским занятиям
3	Раздел Текущее обследование подготовки
3.1	<i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения текущего обследования (ТО)</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 3. Цель, задачи и организационно методические условия проведения текущего обследования спортсменов.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5. Содержание программ и методики организации текущего обследования подготовки спортсменов в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Предложить варианты программы текущего обследования спортсменов в избранном виде спорта.</i></p>
3.2	<p><i>Тема Методики получения срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Анализ результатов текущего комплексного контроля, оценка подготовленности спортсмена, оценка динамики тренировочного процесса.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6. Оценка динамики подготовленности спортсмена (Физическая, техническая, тактическая подготовленность).</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Подготовить доклады по использованию текущего контроля в избранном виде спорта.</i></p>
3.3	<p><i>Тема Интерпретация результатов ТО и подготовка методических рекомендаций</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 7. Подготовка аналитической справки о состоянии спортсмена и рекомендации по коррекции подготовки на основе результатов текущего контроля.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Конспекты по совершенствованию физических способностей (индивидуально).</i></p>
4	<p>Раздел Оценка соревновательной деятельности</p>
4.1	<p><i>Тема Цель, задачи и организационно-методические условия проведения оценки соревновательной деятельности (ОСД)</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5. Цель задачи и организационно методические условия проведения оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 8. Программа и условия проведения оценки в соревновательный деятельности в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучить вопросы- построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх;</i></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.
4.2	<p><i>Тема Компоненты соревновательной деятельности, способы их оценки и интерпретации</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9. Методика оценки компонентов соревновательной деятельности спортсмена и интерпретация результатов.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. 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></p>
4.3	<p><i>Тема Разработка модельных характеристик на основе оценки соревновательной деятельности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9. Моделирование. Модельные характеристики. Разработка модельных характеристик на основе оценки результатов соревновательной деятельности спортсмена.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучить самостоятельно. Проблематика эффективного использования модельных характеристик. 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.</i></p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>
2. Исуурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Исуурин, В. И. Лях. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-16-9. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94127.html>.

6.1.2 Рекомендуемая литература

4. Исуурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс] : научные основы и построение тренировки / В. Б. Исуурин ; 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>
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.
6. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — 3-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 228 с. — ISBN 978-5-907601-01-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123410.html>
7. Мясинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / Е. Б. Мясинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907225-86-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121108.html>
8. 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.
9. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке: Современ. интегративная антропология / Рос. гуманитар. науч. фонд. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.
10. 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.
11. Петерсон Л. Травмы в спорте / Петерсон Л., Ренстрем П. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
12. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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
1	MAX
1	VLC
1	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.	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.	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 № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.