

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:51:37
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

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>2026</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 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 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.

<p>ОПК-4 Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.</p>	<p>ОПК-4.1 Знает способы формирования воспитательной среды в ходе подготовки спортивного резерва. ОПК-4.2 Умеет формировать воспитательную среду в ходе подготовки спортивного резерва. ОПК-4.3 Владеет способами формирования воспитательной среды в процессе подготовки спортивного резерва.</p>
<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>	<p>ОПК-5.1 Знает способы формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья. ОПК-5.2 Умеет вести пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. ОПК-5.3 Владеет инструментами пропаганды идей олимпизма и ведения просветительно-образовательной и агитационной работы.</p>
<p>ОПК-6 Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</p>	<p>ОПК-6.1 Знает способы проведения сбора, мониторинга и анализа информации о тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов. ОПК-6.2 Умеет обосновывать пути повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе мониторинга и анализа информации. ОПК-6.3 Владеет инструментами повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>
<p>ОПК-10 Способен осуществлять организационное и психолого- педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов</p>	<p>ОПК-10.1 Знает способы осуществления организационной работы по психолого-педагогическое сопровождению соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. ОПК-10.2 Умеет осуществлять психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. ОПК-10.3 Владеет способами осуществления организационного и психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.</p>
<p>ОПК-11 Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.</p>	<p>ОПК-11.1 Знает Способы осуществления методического сопровождения тренировочного процесса спорта высших достижений. ОПК-11.2 Умеет осуществлять методическое сопровождение соревновательной деятельности в спорте высших достижений. 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	Отображение 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, аппаратных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности.</p> <p><i>Занятие 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>
2.2	
	<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, двигательнo-ординационных 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> <ul style="list-style-type: none"> - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки; - построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.
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>
2.10	<p align="center"><i>Тема Проблемы спортивной ориентации и отбора</i></p> <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>
	<p align="center"><i>Тема Проблематика женского спорта</i></p> <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>
	<p align="center"><i>Тема Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд</i></p> <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>
2.11	
2.12	

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
1.1	<p align="center"><i>Тема Введение. Спорт как феномен социальной реальности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования).</p> <p><i>Занятия 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.
1.3	<i>Тема Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта</i> <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.
2.2	<i>Тема Тренировочные и соревновательные нагрузки</i> <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.
2.3	<i>Тема Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей</i> <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.</p> <p>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.	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

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp

	библиотека ЧГАФКиС)	
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
4.	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
7.	Официальный сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс]: Режим доступа:	http://www.olympic.ru/
8.	Федеральная служба государственной статистики [электронный ресурс]: Режим доступа:	http://www.gks.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.