

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 15.06.2026 15:35:29
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория спорта (Б1.О.31)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7,8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., 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 обучающихся знаний об объективных закономерностях, процессах и явлениях спортивной деятельности.

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 «Теория 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 спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-2.1 Знает методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. ОПК-2.2 Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.
ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	ОПК-4.1 Знает средства и методы, чувствительные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся, содержание психолого-педагогического сопровождения сферы спортивной подготовки и образования. ОПК-4.2 Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, определять содержание психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки и образования.
ОПК-9 Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.	ОПК-9.1 Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы. ОПК-9.2 Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	4	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/0	4/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	48/0	50/24	98/24
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

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	Раздел Общая характеристика спорта	2	2	0	6	10
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	2	2	0	6	10
2	Раздел Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности	2	2	0	5	9

2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	2	2	0	5	9
3	Раздел Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений	2	2	0	5	9
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	2	2	0	5	9
4	Раздел Система спортивной подготовки	8	18	0	24	50
4.1	Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	2	4	0	2	8
4.2	Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса	2	4	0	2	8
4.3	Методика развития физических способностей	2	6	0	10	18
4.4	Техническая, тактическая и психическая подготовка	1	2	0	4	7
4.5	Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)	1	2	0	6	9
5	Раздел Система восстановления и повышения работоспособности	0	4	0	10	14
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте	0	4	0	10	14
6	Раздел Управление процессом совершенствования спортивного мастерства	2	4	0	10	16
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена	2	4	0	10	16
Итого:		16	32	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
7 семестр						
1	Раздел Общая характеристика спорта	2	0	0	8	10
1.1	Характеристика спорта как общественного явления	2	0	0	8	10
2	Раздел Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности	1	0	0	8	9
2.1	Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности	1	0	0	8	9
3	Раздел Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений	1	0	0	12	13
3.1	Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений	1	0	0	12	13
4	Раздел Система спортивной подготовки	0	2	0	20	22
4.1	Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	0	1	0	10	11
4.2	Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса	0	1	0	10	11

		Итого за 7 семестр:	4	2	0	48	54
		8 семестр					
4	Раздел Система спортивной подготовки		0	2	0	30	32
4.3	Методика развития физических способностей		0	1	0	12	13
4.4	Техническая, тактическая и психическая подготовка		0	0,5	0	8	8,5
4.5	Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)		0	0,5	0	10	10,5
5	Раздел Система восстановления и повышения работоспособности		0	1	0	8	9
5.1	Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте		0	1	0	8	9
6	Раздел Управление процессом совершенствования спортивного мастерства		0	1	0	12	13
6.1	Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена		0	1	0	12	13
		Итого за 8 семестр:	0	4	0	50	54
		Итого:	4	6	0	98	108

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 Общая характеристика спорта
	<i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта.
1.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования. Основные направления развития спортивного движения. Социальные функции спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Подготовка к экзамену.
2	Раздел Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности
	<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности. Функции спортивных соревнований. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности.
2.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Определение соревновательной деятельности и ее структуры. Мотивы соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по классификации избранного вида спорта. Подготовка к экзамену.
3	Раздел Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений
	<i>Тема Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Определение спортивных достижений и спортивных результатов,

	<p>критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Современные проблемы спорта высших достижений. Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Подготовка к экзамену.</p>
4	Раздел Система спортивной подготовки
	<i>Тема Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Задачи системы подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена как многокомпонентная система. Средства и методы подготовки спортсмена.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 4-5.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 6-7.</i> Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8-10.</i> Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития двигательных способностей. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
4.4	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Характеристика технической, тактической и психической подготовки</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 11.</i> Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Уровни построения движений. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки. Подготовка к экзамену.</p>
	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
4.5	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). Использование отягощающих факторов в подготовке спортсменов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 12.</i> Технология построения больших тренировочных циклов. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Определение и классификация микроциклов. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: составить микроцикловой план занятий в избранном виде спорта. Подготовка к экзамену.</p>

5	Раздел Система восстановления и повышения работоспособности
	<i>Тема Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте</i>
5.1	Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 13-14 Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену.
6	Раздел Управление процессом совершенствования спортивного мастерства
	<i>Тема Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i>
6.1	Занятие лекционного типа 8. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 15-16. Основы управления системой подготовки спортсмена. Отбор, ориентация и селекция в спорте, этапы отбора. Контроль как средство получения информации в системе управления спортивным совершенствованием. Планирование как средство принятия решения в тренировочном процессе. Прогнозирование и моделирование в системе подготовки спортсмена. Принятие решения в управлении системой совершенствования спортсмена. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену.

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

№ раздела, темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
1	Раздел Общая характеристика спорта
	<i>Тема Характеристика спорта как общественного явления</i>
1.1	Занятие лекционного типа 1. Общая характеристика спорта. Характеристика научных проблем изучаемых теорией спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Предмет и методы исследования. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить словарь основных понятий используемых в теории спорта. Дать характеристику методам познания. Характеристика функций спорта (соревновательная, гуманистическая, информационно-прогностическая, программно-нормативная, оздоровительно-рекреационная и т.д.). Основные направления развития спортивного движения.
2	Раздел Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности
	<i>Тема Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности</i>
2.1	Занятие лекционного типа 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Сущность соревновательной деятельности Функции спортивных соревнований. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Мотивы соревновательной деятельности.
3	Раздел Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений
	<i>Тема Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений</i>
3.1	Занятие лекционного типа 2. Определение спортивных достижений и спортивных результатов, критерии их оценки. Ценностный потенциал спортивных достижений, Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект: Характеристика проблем спорта высших достижений и причины их возникновения. Особенности современного развития спорта высших

	достижений.
4	Раздел Система спортивной подготовки
	<i>Тема Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</i>
4.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Общая характеристика системы подготовки спортсмена (средства и методы спортивной тренировки, задачи подготовки спортсмена, компоненты системы подготовки спортсмена). Тренировочные и соревновательные нагрузки <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам системы подготовки спортсмена. Охарактеризовать специфические средства, используемые в избранном виде спорта
	<i>Тема Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса</i>
4.2	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса. Характеристика этапов многолетнего тренировочного процесса Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Характеристика принципов подготовки спортсмена и закономерности определяющие их <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: привести примеры реализации принципов подготовки спортсмена из практики на примере избранного вида спорта.
	<i>8 семестр</i>
4	Раздел Система спортивной подготовки
	<i>Тема Методика развития физических способностей</i>
4.3	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Физическая подготовка в спорте. Понятие о физических способностях. Методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и способностей определяющих их. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить словарь понятий по классификации физических качеств и способностей. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема Техническая, тактическая и психическая подготовка</i>
4.4	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Понятие техника, требования предъявляемое к технике. Этапы обучения технике двигательных действий. Структура тактической подготовленности, факторы, влияющие на тактику, средства и методы овладения тактическими действиями. Волевая подготовка. Средства и методы психической подготовки спортсмена. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: Характеристика уровней построения движений по Н.А. Бернштейну. Характеристика предстартовых состояний и способы выведения спортсмена из состояния предстартовой апатии и предстартовой лихорадки. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые)</i>
4.5	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Структура спортивной тренировки (построение тренировки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах). <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: Характеристика мезоцикловых блоков по В.Б. Иссурину. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия. Подготовка к экзамену.
5	Раздел Система восстановления и повышения работоспособности
	<i>Тема Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте</i>
5.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Использование естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов (горные условия, жаркий климат, временно-поясные условия). Средства искусственной управляющей среды в подготовке спортсменов. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсмена (классификация средств восстановления, особенности протекания процессов восстановления в зависимости от квалификации спортсмена, характера физических нагрузок и применения восстановительных средств). Адаптация в спорте. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад: Средства восстановления в спорте. Подготовка к экзамену
6	Раздел Управление процессом совершенствования спортивного мастерства
6.1	<i>Тема Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена</i>

Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Характеристика компонентов управления

Самостоятельная работа: Составить конспект: поиск и описание наиболее объективных методик используемых при первоначальном спортивном отборе в ИВС. Разработать документы оперативного планирования. Подготовка к экзамену.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. - 342 с.: ил. – 5 экз.
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.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98646>
3. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник/ В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2015. – 1 экз.

6.1.2 Дополнительная литература

5. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Г. Д. Бабушкин. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-1022-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143652.html>.
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018.
7. 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>.
8. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>
9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.
10. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	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 № 202 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, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель.
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 № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
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 № 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.