

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:29:17
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 физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

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

« 30 » апреля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Проектирование и организация тренировочного процесса (Б1.О.41)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Лопатина А.А., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТИМФКСИБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

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 обучающимися по профилю «Физкультурное образование» является формирование готовности обучающихся проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в процессе реализации образовательных программ по различным видам спорта.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся знаний о целях, задачах и содержании тренировочного процесса, теоретических и методических основ планирования учебно-тренировочных занятий;
- знакомство с современными методиками и инновационными концепциями организации тренировочных занятий;
- изучение методических основ обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранных видах спорта.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Проектирование и организация тренировочного процесса» 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 «Проектирование и организация тренировочного процесса» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности ОПК-4.2 Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности ОПК-4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	ПК-2.1 Проектирует деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта ПК-2.3 Организует и осуществляет деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта ПК-2.4 Осуществляет контроль, оценку и учет результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта
01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию 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	
		7 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	32/8	32/8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
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	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/2	6/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

4 Фонд оценочных средств

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

5.1.1 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 Теоретико-практические основы проектирования и организации тренировочного процесса. Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции	8	14	0	32	54
1.1	Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства	2	0	0	0	2
1.2	Основные термины и принципы спортивной тренировки	1	2	0	6	9
1.3	Спортивная тренировка как многолетний процесс	1	2	0	6	9
1.4	Тренировочная нагрузка и ее эффект	2	2	0	4	8
1.5	Методика развития двигательных способностей	2	2	0	4	8
1.6	Психологическая подготовка	0	2	0	4	6
1.7	Методика технической и тактической подготовки в спорте	0	2	0	4	6
1.8	Средства и методы восстановления в спорте	0	2	0	4	6
2	Раздел Основы планирования и организации тренировки	8	18	8	28	54
2.1	Современные подходы к планированию и построению тренировки	1	2	0	4	7
2.2	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	1	2	0	4	7
2.3	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	2	2	0	4	8
2.4	Проведение тренировочных занятий	1	8	8	6	15
2.5	Осуществление контроля на тренировочных занятиях	1	2	0	4	7
2.6	Методическое сопровождение планирования и организации тренировочного процесса	2	2	0	6	10
Итого:		16	32	8	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
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Раздел Теоретико-практические основы проектирования и организации тренировочного процесса. Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции	2	2	0	56	60
1.1	Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства	0	0	0	8	8
1.2	Основные термины и принципы спортивной тренировки	0,5	0	0	6	6,5
1.3	Спортивная тренировка как многолетний процесс	0,5	0	0	6	6,5
1.4	Тренировочная нагрузка и ее эффект	0,5	1	0	6	7,5
1.5	Методика развития двигательных способностей	0,5	1	0	6	7,5

1.6	Психологическая подготовка	0	0	0	8	8
1.7	Методика технической и тактической подготовки в спорте	0	0	0	8	8
1.8	Средства и методы восстановления в спорте	0	0	0	8	8
2	Раздел Основы планирования и организации тренировки	2	4	2	42	48
2.1	Современные подходы к планированию и построению тренировки	0	0	0	8	8
2.2	Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки	0,5	1	0	6	7,5
2.3	Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения	0,5	1	0	6	7,5
2.4	Проведение тренировочных занятий	0,5	1	1	6	7,5
2.5	Осуществление контроля на тренировочных занятиях	0,5	1	1	6	7,5
2.6	Методическое сопровождение планирования и организации тренировочного процесса	0	0	0	10	10
Итого:		4	6	2	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.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Раздел Теоретико-практические основы проектирования и организации тренировочного процесса. Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции
1.1	<i>Тема: Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке. Общая характеристика системы спортивной подготовки и её компонентов. Цель и задачи, реализуемые на различных этапах подготовки. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе. Общие закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структура специальной физической подготовленности спортсмена. Закономерности становления спортивно-технического мастерства. Особенности современного этапа развития спорта. Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.
1.2	<i>Тема: Основные термины и принципы спортивной тренировки</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Сущность спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации. Тренированность. Подготовленность. Методы спортивной тренировки. Виды и классификация методов спортивной тренировки. Методические принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Тренировочный процесс как объект управления. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Средства и методы спортивной тренировки. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить перечень основных средств и методов спортивной тренировки на примере одного вида спорта.
1.3	<i>Тема: Спортивная тренировка как многолетний процесс</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основы построения спортивной тренировки. Структура и типы циклов. Основные методические положения. Модель-схема многолетней подготовки спортсменов. Периоды подготовки спортсменов. Структура многолетней подготовки. <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Особенности этапов спортивной подготовки в различных видах спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить схему многолетней подготовки спортсменов на примере одного из видов спорта.
1.4	<i>Тема: Тренировочная нагрузка и её эффект.</i> <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Характеристика тренировочной нагрузки и её эффекта. Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект нагрузки. Долговременный отставленный тренировочный эффект нагрузок. Общие тенденции в динамике состояния спортсмена в

	<p>годовом цикле в зависимости от организации тренировочной нагрузки. Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена. Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов. Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Тренировочные эффекты и определяющие его факторы. Основные подходы к управлению непосредственными тренировочными эффектами. Динамика показателей физических качеств и спортивных достижений. Теории, обуславливающие природу тренировочных эффектов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к вопросам семинарского занятия 3.</p>
1.5	<p><i>Тема: Методика развития двигательных способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Состояние теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена. Общая и специальная физическая подготовки спортсмена, их взаимосвязи и различия. 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. Проблематика дифференциации процесса их формирования двигательных особенностей применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Особенности методик развития двигательных способностей на различных этапах подготовки. Определение «ведущего» физического качества спортсмена. Условия повышения кондиций.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных способностей (на примере выбранного вида спорта).</p>
1.6	<p><i>Тема: Психологическая подготовка</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 5.</i> Характеристика общей и специальной психической подготовки. Принципы, средства и методы психологической подготовки. Особенности проявления предстартовых состояний. Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки. Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надёжности в спорте и ее основные свойства. Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС.</p>
1.7	<p><i>Тема: Методика технической и тактической подготовки в спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки. Влияние технической подготовленности на конечный результат в соревновании. Значение технической подготовки в различных видах спорта. Цель, задачи и методика тактической подготовки. Основы тактической подготовленности. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в различных видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать протокол оценки технической подготовленности спортсменов на примере одного из видов спорта.</p>
1.8	<p><i>Тема: Средства и методы восстановления в спорте</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе спортивной подготовки. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации (на примере одного их видов спорта)</p>
2	Раздел Основы планирования и организации тренировки
2.1	<p><i>Тема: Современные подходы к планированию и построению тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки. Общие принципы планирования. Современные подходы к планированию и построению тренировки. Традиционная теория спортивной тренировки. Блочное построение спортивной</p>

	<p>тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Разработка планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Составление структуры и содержания тренировочного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к вопросам практического занятия 8 (Планирование учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Структура тренировочного занятия. Содержание тренировочного занятия).</p>
2.2	<p><i>Тема: Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки. Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Анализ вариантов помесячного и недельного планирования (динамика основных тренировочных нагрузок, закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта). Анализ построения 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. Анализ построения тренировки в микроциклах (типология микроциклов, динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах, характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах, сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к вопросам практического занятия 9 (Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки).</p>
2.3	<p><i>Тема: Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация и типы тренировочных занятий. Структура тренировочного занятия. Особенности построения тренировочных занятий. Последовательность упражнений различной направленности, их совместимость. Структурирование тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Разработка содержания тренировочных занятий (кондиционная тренировка, технико-тактическая тренировка, контрольная тренировка, комбинированная тренировка) на примере различных видов спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект одной из частей тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).</p>
2.4	<p><i>Тема: Проведение тренировочных занятий</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Организация тренировочного занятия. Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований. Подготовка мест занятий, инвентаря. Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся. Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния. Профилактика травматизма в процессе спортивной деятельности. Виды травм, медицинское обслуживание тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11-14.</i> Проведение разнонаправленных тренировочных занятий по выбранному виду спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект для проведения тренировочного занятия для выбранного вида спорта (направленность определяется ведущим преподавателем).</p>
2.5	<p><i>Тема: Осуществление контроля на тренировочных занятиях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Характеристика учёта и контроля на тренировочных занятиях. Средства и методы контроля в тренировочном процессе. Сущность и виды педагогического контроля. Методы научных исследований. Задачи и организация педагогического контроля параметров учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся в спортивной школе. Измерение и оценка эффективности тренировочного процесса. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Оценка состояния подготовленности спортсмена: оценка специальной физической подготовленности, оценка технико-тактической подготовленности, оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Методика оценки физической, функциональной и психической подготовленности. Требования, предъявляемые к тестам для оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника</p>

	самоконтроля.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.
2.6	<p><i>Тема: Методическое сопровождение планирования и организации тренировочного процесса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования. Федеральный стандарт по виду спорта. Учебный план. Учебная программа. Многолетний план подготовки спортивной команды. Многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена. Основные методические приёмы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годового цикла. План-график годового цикла подготовки спортсмена. Содержание экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта. Экспертная оценка программ спортивной подготовки по видам спорта, реализуемые спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку; общеразвивающих программ по виду спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Разработка тематического планирования основных видов подготовки на годичный цикл (на примере одного из видов спорта).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию 16 (тематическое планирование основных видов подготовки).</p>

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

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
1	Раздел Теоретико-практические основы проектирования и организации тренировочного процесса. Основы методики подготовки спортсмена и её базовые концепции
1.1	<p><i>Тема: Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы понятийного аппарата, используемого в спортивной науке. Общая характеристика системы спортивной подготовки и её компонентов. Цель и задачи, реализуемые на различных этапах подготовки. 2. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе. Общие закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. 3. Структура специальной физической подготовленности спортсмена. 4. Закономерности становления спортивно-технического мастерства. 5. Особенности современного этапа развития спорта. Методика подготовки спортсмена как система интегральных научно-прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития.
1.2	<p><i>Тема: Основные термины и принципы спортивной тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Сущность спортивной тренировки. Основные составляющие спортивной тренировки. Тренировка и принципы адаптации. Тренированность. Подготовленность. Методы спортивной тренировки. Виды и классификация методов спортивной тренировки. Методические принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Тренировочный процесс как объект управления. Средства и методы спортивной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить перечень основных средств и методов спортивной тренировки на примере одного вида спорта.</p>
1.3	<p><i>Тема: Спортивная тренировка как многолетний процесс</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы построения спортивной тренировки. Структура и типы циклов. Основные методические положения. Модель-схема многолетней подготовки спортсменов. Периоды подготовки спортсменов. Структура многолетней подготовки. Особенности этапов спортивной подготовки в различных видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить схему многолетней подготовки спортсменов на примере одного из видов спорта.</p>
1.4	<i>Тема: Тренировочная нагрузка и её эффект.</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа I.</i> Характеристика тренировочной нагрузки и ее эффекта. Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект нагрузки. Долговременный отставленный тренировочный эффект нагрузок. Общие тенденции в динамике состояния спортсмена в годичном цикле в зависимости от организации тренировочной нагрузки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) I.</i> Тренировочные эффекты и определяющие его факторы. Динамика показателей физических качеств и спортивных достижений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочные эффекты и тренируемость спортсмена. Острый тренировочный эффект, его описание специфическими спортивными индикаторами, программирование острых эффектов. 2. Непосредственные и кумулятивные тренировочные эффекты. 3. Отставленные и остаточные тренировочные эффекты. Факторы, обуславливающие краткосрочные остаточные эффекты. 4. Характеристика физических нагрузок по внешним и внутренним параметрам и общая систематизация. 5. Теории, обуславливающие природу тренировочных эффектов. 6. Основные подходы к управлению непосредственными тренировочными эффектами.
1.5	<p><i>Тема: Методика развития двигательных способностей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа I.</i> Состояние теории и методики формирования физических качеств и базирующихся на них способностей спортсмена. Общая и специальная физическая подготовки спортсмена, их взаимосвязи и различия. Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) I.</i> Особенности методик развития двигательных способностей на различных этапах подготовки. Определение «ведущего» физического качества спортсмена. Условия повышения кондиций.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> I. Самостоятельное изучение литературных источников по следующим вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. 2. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов. 3. Проблематика дифференциации процесса их формирования двигательных особенностей применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена. <p>II. Разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных способностей (на примере выбранного вида спорта).</p>
1.6	<p><i>Тема: Психологическая подготовка</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> I. Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика общей и специальной психической подготовки. 2. Принципы, средства и методы психологической подготовки. Особенности проявления предстартовых состояний. 3. Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки. Психологические особенности личности спортсмена. 4. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надёжности в спорте и ее основные свойства. 5. Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию. <p>II. Разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС.</p>
1.7	<p><i>Тема: Методика технической и тактической подготовки в спорте</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> I. Самостоятельное изучение литературных источников по следующим вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена. 2. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки. Влияние технической подготовленности на конечный результат в соревновании. Значение технической подготовки в различных видах спорта. 3. Цель, задачи и методика тактической подготовки. Основы тактической подготовленности. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в различных видах спорта. <p>II. Разработать протокол оценки технической подготовленности спортсменов на примере</p>

	одного из видов спорта.
	<i>Тема: Средства и методы восстановления в спорте</i>
1.8	<p><i>Самостоятельная работа.</i> I. Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе спортивной подготовки. 2. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. 3. Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований. 4. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе. <p>II. Составить классификацию восстановительных средств и их значимость для спортсменов различной квалификации (на примере одного их видов спорта)</p>
2	Раздел Основы планирования и организации тренировки
	<i>Тема: Современные подходы к планированию и построению тренировки</i>
2.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> I. Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общий обзор традиционной теории спортивной тренировки. Общие принципы планирования. Современные подходы к планированию и построению тренировки. 2. Традиционная теория спортивной тренировки. Блочное построение спортивной тренировки. 3. Планирование учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Структура и содержание тренировочного занятия. 4. Разработка планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. 5. Составление структуры и содержания тренировочного занятия.
	<i>Тема: Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки. Динамика работоспособности спортсмена и физической подготовленности в структуре микро и мезоциклов. Технология совершенствования физической подготовленности. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Анализ вариантов помесячного и недельного планирования (динамика основных тренировочных нагрузок, закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта). Анализ построения 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. Анализ построения тренировки в микроциклах (типология микроциклов, динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах, характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах, сроки восстановления после них в зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к вопросам практического занятия 2 (Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки).</p>
	<i>Тема: Тренировочное занятие: основы концепции и особенности построения</i>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Классификация и типы тренировочных занятий. Структура тренировочного занятия. Особенности построения тренировочных занятий. Последовательность упражнений различной направленности, их совместимость. Структурирование тренировочного занятия.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Разработка содержания тренировочных занятий (кондиционная тренировка, технико-тактическая тренировка, контрольная тренировка, комбинированная тренировка) на примере различных видов спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект одной из частей тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).</p>
	<i>Тема: Проведение тренировочных занятий</i>
2.4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Организация тренировочного занятия. Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований. Подготовка мест занятий, инвентаря. Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся. Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния. Профилактика</p>

	<p>травматизма в процессе спортивной деятельности. Виды травм, медицинское обслуживание тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Участие в проведении разнонаправленных тренировочных занятий по видам спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект для проведения тренировочного занятия для одного из видов спорта (направленность определяется ведущим преподавателем).</p>
2.5	<p><i>Тема: Осуществление контроля на тренировочных занятиях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика учёта и контроля на тренировочных занятиях. Средства и методы контроля в тренировочном процессе. Сущность и виды педагогического контроля. Методы научных исследований. Задачи и организация педагогического контроля параметров учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся в спортивной школе. Измерение и оценка эффективности тренировочного процесса. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Участие в оценке состояния подготовленности спортсменов: оценка специальной физической подготовленности, оценка технико-тактической подготовленности, оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать форму дневника самоконтроля с учетом особенностей избранного вида спорта.</p>
2.6	<p><i>Тема: Методическое сопровождение планирования и организации тренировочного процесса</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработка тематического планирования основных видов подготовки на годичный цикл (на примере одного из видов спорта). Самостоятельное изучение вопросов по данным литературных источников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. 2. Характеристика видов, форм и способов планирования. 3. Федеральный стандарт по виду спорта. 4. Учебный план. Учебная программа. Многолетний план подготовки спортивной команды. Многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена. 5. Основные методические приёмы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла. 6. План-график годичного цикла подготовки спортсмена. 7. Содержание экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта. 8. Экспертная оценка программ спортивной подготовки по видам спорта, реализуемые спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку; общеразвивающих программ по виду спорта.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Башта, Л. Ю. Педагогический контроль в подготовке спортивного резерва : учебное пособие / Л. Ю. Башта, Н. П. Филатова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-258-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148726.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57797.html>

4. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник М.: Академия, 2014. – 480 с.

6.1.2 Дополнительная литература

6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>
7. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс]: монография/ Сергиенко Л.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 1048 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40812>
8. Питер, Дж. Введение в теорию тренировки / Дж. Питер. — Москва : Человек, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-904885-18-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27552.html>
9. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html>
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

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
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	Информационно-правовой портал «Гарант»	https://www.garant.ru/
4	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p style="text-align: center;"><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 312 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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</p>