

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФБГОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института физического  
воспитания и спорта  
Чорноштан А.Г.  
« 09 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ»**

**По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»**

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система подготовки  
спортсменов**

**Квалификация выпускника: Магистр**

**Форма обучения – очная/заочная**

**Курс ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)**

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «**Общая теория спорта и технологии подготовки спортсменов**» является частью основной образовательной программы для магистрантов дневной и заочной формы обучения по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина разработана кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

#### СОСТАВИТЕЛЬ:

ст. преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», канд. пед. наук. Попелухина С.В.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«25» 01 2024г., протокол № 8

Заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, канд. пед. наук



Пилавов П.А.

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии института физической культуры и спорта

«31» 01 2024 г., протокол № 5

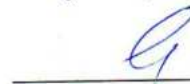
Председатель учебно-методической комиссии  
Института Физического воспитания и спорта



О.П. Крайнюк

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

02.02.2024.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели дисциплины, ее место в учебном процессе**

#### **Цель и задачи учебной дисциплины**

**Цель изучения дисциплины** формирование у студентов понимания главных концептуальных положений организационно-методической системы подготовки высококвалифицированных спортсменов;

#### **Задачи дисциплины:**

1. Обосновать значимость основных компонентов системы управления совершенствованием спортивного мастерства, определить их взаимосвязь и взаимообусловленность для обеспечения эффективной подготовки спортсменов;

2. сформировать профессиональное понимание нерешенных проблем в организационно-методической системе подготовки высококвалифицированных спортсменов;

3. охарактеризовать научно-исследовательские подходы для решения проблемных вопросов в организационно-методической системе подготовки спортсменов высокого класса

Изучение дисциплины «Общая теория спорта и технологии подготовки спортсменов» предназначена для более глубокого изучения и анализа рекомендаций ученых по внедрению современных концепций в систему подготовки спортсменов.

### **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО.**

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов» входит в обязательную часть учебного плана (Б1.О.10) подготовки студентов по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (магистерская программа «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»), очной и заочной форм обучения.

Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов» является важной составляющей в блоке общепрофессиональных дисциплин, направленных на качественную подготовку будущего тренера-преподавателя в избранном виде спорта.

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсменов» основана на системном подходе и учитывает междисциплинарный характер учебного материала. Является самостоятельной дисциплиной. Наряду с научно-исследовательской работой и научно-исследовательской практикой, данная дисциплина является обязательной составной частью подготовки магистерской диссертации.

### **3. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины**

Магистранты, завершившие изучение дисциплины «Общая теория спорта и технологии подготовки спортсменов», должны:

**знать:** особенности комплектования групп, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки; особенности проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

**уметь:** комплектовать группы, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающийся на этапе начальной подготовки; проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

**владеть:** навыками комплектования групп, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки; навыками проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

**Профессиональные компетенции:**

**ПК -1**

Способен комплектовать группы, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки

**ПК-2**

Способен проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

## **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180(5 зач. ед)</b>	<b>180 (5 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>60,0</b>	<b>20,0</b>
Лекции	20,0	6,0
Семинарские занятия	40,0	14,0
Практические занятия	-	
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы	-	
Курсовая работа / курсовой проект	-	
Другие формы организации учебного процесса	-	
Зачет (из числа практич. занятий)	-	

<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>89,0</b>	<b>147,0</b>
Форма аттестации	зачет/экзамен	зачет/экзамен

## 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

### **Тема 1. Современные подходы к организации спортивной подготовки.**

Основные современные тенденции развития спорта высших достижений: усиление социально-политических функций, коммерциализация, профессионализация, глобализация спорта, рост напряженности соревновательной, повышение значимости научного, медико-биологического, материально-технического обеспечения подготовки, усиление борьбы с применением нелегальных допинговых средств, укрепление государственного начала в подготовке элитных спортсменов и спортивного резерва. Влияние современных тенденций развития спорта высших достижений на организационно-методическую систему подготовки спортивного резерва. Современное состояние системы подготовки спортивного резерва. Перспективные направления модернизации отечественной организационно-методической системы подготовки спортивного резерва. Организация занятий физической культурой и спортом на местном уровне.

**Тема 2. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивная ориентация и многоэтапный отбор в процессе спортивных занятий.** Основные подходы к оценке спортивной предрасположенности к занятиям спортом. Понятийные термины, используемые при диагностике спортивных способностей. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности и спортивная ориентация в процессе многолетних спортивных занятий (наследственность, антропометрические данные, координационные предпосылки, функциональные и физические задатки, особенности психики, динамика спортивных достижений). Организационные и методические аспекты оценки перспективности спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Отбор в сборные команды

**Тема 3. Систематизация средств и методов подготовки спортсмена, тренировочные и соревновательные нагрузки.** Средства спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной подготовки. Классификация физических упражнений. Методы спортивной тренировки. Методы обучения и совершенствования технике упражнений. Методы воспитания физических способностей. Понятие физической нагрузки. Классификация видов нагрузки. Характеристика внешней и внутренней стороны нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой. Особенности срочной и долгосрочной адаптации к физической нагрузке у спортсменов разного уровня подготовленности

**Тема 4. Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность.** Определение, общие черты и структура соревновательной деятельности. Главные специфические особенности спортивных состязаний. Функции спортивных соревнований. Основные элементы структуры соревновательной деятельности. Состязательная нацеленность и

мотивация спортсменов. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности. Спортивные результаты и спортивные достижения, их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Особенности многолетней динамики соревновательной практики.

**Тема 5. Методика развития физических способностей в процессе многолетних занятий.** Понятие о двигательных способностях и их качественных проявлениях (физических качествах). Основные закономерности формирования физических качеств. Методические подходы совершенствования силовых способностей спортсменов. Методика совершенствования быстроты и скоростных способностей спортсменов. Методика совершенствования выносливости спортсменов. Методика совершенствования гибкости спортсменов. Методические подходы совершенствования координационных способностей спортсменов. Специфика методики совершенствования физических качеств спортсменов с учетом особенностей вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся

**Тема 6. Методика технической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.** Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки (объем, рациональность, эффективность, освоенность). Стабильность и вариативность, стандартизация и индивидуализация, произвольность и автоматизм двигательных действий. Основные закономерности формирования технического мастерства. Умения и навыки двигательных действий Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности юных спортсменов. Особенности формирования технического мастерства на стадии начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий

**Тема 7. Методика тактической подготовки в процессе многолетних занятий спортом.** Определение понятия «спортивная тактика». Структура тактической подготовки. Алгоритмическая тактика в различных группах видов спорта (сложно-координационные, скоростно-силовые, спринтерские, циклические). Вероятностная тактика в различных группах видов спорта (циклические, игровые, единоборства, многоборья). Эвристическая тактика. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями. Тактическая подготовка на различных этапах многолетней спортивной подготовки

**Тема 8. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства.** Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Методы прогнозирования. Моделирование в системе управления. Основные виды моделей, используемых в спортивной практике, и их характеристика. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки. Планирование разного уровня. Система контроля. Виды тестовых испытаний. Принятие решений по корректировке программ подготовки. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом

**Тема 9. Основные концептуальные подходы к построению тренировочного процесса в циклах подготовки.** Факторы, которые необходимо учитывать при выборе той или модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (Л.П.Матвеев). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Особенности построения тренировочных макроциклов по модели, предложенной В.Б. Иссуриным. Особенности построения тренировочного макроцикла в игровых и сложно-координационных видах спорта. Технология подбора и построения моделей больших тренировочных циклов

**Тема10. Основные положения и нормативные основы построения тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.** Значимость разносторонней и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортсменами. Понятие о должных нормах разносторонней и специальной подготовленности спортсменов и современные подходы к их разработке. Должные уровни разносторонней физической подготовленности спортсменов для различных этапов многолетних занятий избранным видом спорта. Объем соревновательной практики на разных этапах многолетней подготовки спортсменов.

**Тема 11. Основные технологические подходы к построению циклов подготовки.** Определение понятия «тренировочный мезоцикл». Факторы, влияющие на структуру тренировочного мезоцикла. Типы тренировочных мезоциклов и особенности их построения при использовании разных моделей годичного цикла подготовки. Примерная структура тренировочных мезоциклов разного типа

**Тема 12. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.** Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Соответствие величины нагрузки задачам занятия. последствие нагрузок, различных по величине и направленности. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Критерии величины нагрузки в тренировочном занятии. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле

**Тема 13. Технологии индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса.** Состав, иерархия и логическая соподчиненность факторов, подлежащих учету при индивидуализации тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на адекватную систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в



тренировочных макроциклах. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла

**Тема 14. Основные технологические подходы построения непосредственной предсоревновательной подготовки.** Понятие «непосредственная предсоревновательная подготовка» и «этап сужения». Продолжительность предсоревновательного мезоцикла. Содержание тренировки, суммарный объем и динамика нагрузки в предсоревновательном мезоцикле. Непосредственная подготовка к серии соревнований. Предстартовая подготовка

**Тема 15. Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла подготовки.** Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсменов, и особенности их проявления в разных видах спорта. Принципиальные установки по управлению подготовкой спортивных резервов. Основные закономерности структуры тренировочного процесса в олимпийском цикле. Преемственность и последовательность решения специфических задач и методическая направленность подготовки в конкретном годичном цикле олимпийского четырехлетия. Амплитуда парциальных нагрузок по годам четырехлетнего цикла. Различные подходы к построению структуры четырехлетних циклов в различных группах видов спорта

**Тема 16. Методические особенности организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле подготовки (на примере избранного вида спорта).** Индивидуальная подготовка и защита годичного плана тренировки для квалифицированных спортсменов (КМС-МС) применительно к избранному виду спорта (в письменном виде). Планирование осуществляется по установленной форме на основе анализа подготовленности занимающихся с учетом возраста, спортивного стажа, этапа круглогодичной подготовки, спортивной специализации, а также намеченного календаря соревнований и целевого результата. В плане должны быть раскрыты 3 наиболее характерных микроцикла, которые должны быть увязаны с распределением основных средств подготовки в годичном цикле, а также предполагаемые изменения уровня подготовленности занимающихся после отдельных этапов подготовки.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Структура управления физкультурно-спортивным движением в Российской Федерации на современном этапе	2,0	2,0
2	Современные подходы к организации спортивной подготовки. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивная ориентация и многоэтапный отбор в процессе спортивных занятий	2,0	
3	Систематизация средств и методов подготовки	2,0	2,0



	спортсмена, тренировочные и соревновательные нагрузки Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность		
4	Методика развития физических способностей, технической и тактической подготовки в процессе многолетних занятий	2,0	2,0
<b>Итого за 3 семестр/ 5 триместр</b>		<b>8,0</b>	<b>6,0</b>
1	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки	2,0	2,0
2	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	2,0	
3	Технологии индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	2,0	2,0
4	Основные технологические подходы построения непосредственной предсоревновательной подготовки	2,0	2,0
5	Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла подготовки	2,0	
6	Методические особенности организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле подготовки (на примере избранного вида спорта)	2,0	2,0
<b>Итого за 4 семестр/ 6 триместр</b>		<b>12,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого:</b>		<b>20,0</b>	<b>14,0</b>

#### 4.4. Практические занятия / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Современные подходы к организации спортивной подготовки. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивная ориентация и многоэтапный отбор в процессе спортивных занятий	2,0	2,0
2	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена, тренировочные и соревновательные нагрузки. Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность	2,0	
3	Методика развития физических способностей в процессе многолетних занятий.	2,0	
4	Целевой характер, нормативная основа, содержание программ и структура многолетней спортивной подготовки	2,0	2,0
5	Структура управления процессом совершенствования	2,0	

	спортивного мастерства		
6	Основные концептуальные подходы к построению тренировочного процесса в макроциклах подготовки	2,0	
7	Основные положения и нормативные основы построения тренировочной деятельности высококвалифицированных спортсменов	4,0	2,0
<b>Итого за 3 семестр/ 5 триместр</b>		<b>16,0</b>	<b>6,0</b>
1	Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов на различных уровнях подготовки спортсменов	4,0	2,0
2	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов на различных уровнях подготовки спортсменов	4,0	2,0
3	Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки на различных уровнях подготовки спортсменов	4,0	2,0
4	Технологии индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	4,0	
5	Основные технологические подходы построения непосредственной предсоревновательной подготовки	4,0	2,0
6	Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла подготовки	4,0	
<b>Итого:</b>		<b>24,0</b>	<b>8,0</b>

#### 4.5. Лабораторные работы в данном курсе не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	1. Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	6,0	10,0
2.	Структура и функции государственных организаций в управлении физкультурно-спортивным движением в России.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	5,0	10,0
3.	Структура и функции общественных организаций Российской Федерации в управлении физической культурой и на спортом на	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8,0	15,0

	современном этапе			
4.	Организация занятий физической культурой и спортом на местном уровне	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	9,0	15,0
5.	Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	10,0	15,0
6.	Современное состояние системы спортивной подготовки в России	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	10,0	15,0
7.	Современные проблемы подготовки спортивных резервов	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8,0	12,0
8.	Современная система спортивных школ и организаций для подготовки спортивных резервов. Задачи, реализуемые в них.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	8,0	12,0
9.	Современные программы, реализуемые в спортивных школах России.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	5,0	9,0
10.	Методические подходы к оценке труда тренеров спортивных школ. Критерии оценки качества труда тренеров. Спортивные сборные команды Российской Федерации	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	10,0	17,0
11.	Методические рекомендации по стимулированию труда тренеров. Аттестация тренерских кадров. Тренерские категории	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	10,0	17,0
<b>Итого:</b>			<b>89,0</b>	<b>147,0</b>

#### 4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

*Исследовательские методы в обучении:* студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

*Лекционно-семинарская зачетная система:* концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

В учебном процессе применяются *традиционные и инновационные формы проведения занятий*. Лекции и практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки). Для подготовки компетентных студентов применяются методические разработки для проведения практических занятий. Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий - коллективный способ обучения, дискуссия (обсуждение докладов-презентаций и рефератов, подготовленных студентами).

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Методология научного исследования» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- работа на семинарских занятиях, ответы на тестовые задания;
- устные доклады (мини-выступления по практико-ориентированным ситуационным заданиям);
- подготовка тезисов по избранной теме;
- подготовка к защите практических работ;
- самостоятельная работа;
- зачет/экзамен.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета/экзамена

## **Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения**

<b>Вид текущей учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Зачет	30
Работа на семинарских занятиях	30
Устный доклад (мини-выступление по практико-	10

ориентированным ситуационным заданиям)	
Подготовка тезисов по избранной теме;	10
Самостоятельная работа	20
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

<b>Вид текущей учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Экзамен (тестирование, практико-ориентированные ситуационные задания)	40
Работа на семинарских занятиях	30
Устный доклад	10
Подготовка тезисов по избранной теме;	10
Самостоятельная работа	10
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

<b>система оценивания экзамена</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90–100</b>	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	<b>75–89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические	

		навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. 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> (дата обращения: 23.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие / В.Д.Фискалов, В.П.Черкашин. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 352 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. - К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В.Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331с.
  4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса /Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005 - №4. – С. 2-14.
  5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
  6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П.Матвеев. 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.- 340 с.
  7. Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов, – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 278 с.
  8. Черкашин В.П. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В.П. Черкашин и др. (всего 5 авторов). – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 188 с.
  9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
  10. Федеральные стандарты спортивной подготовки и Типовые образовательные программы для спортивных школ по избранным видам спорта.
- в) интернет - ресурсы:**
1. <https://www.elibrary.ru> eLIBRARY.RU Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.
  2. <https://e.lanbook.com/> ЭБС «ЛАНЬ» Электронно-библиотечная система предоставляющая образовательным организациям доступ к электронным версиям книг ведущих издательств учебной, научной, профессиональной литературы и периодики по различным направлениям подготовки.
  3. <http://library.vgafk.ru/> «Электронные копии» из библиотеки НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Право использования электронных копий учебных и учебно-методических изданий

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В учебном процессе при чтении лекций и проведения практических занятий, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской работы применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены аудитории ФГБОУ ВО «ЛГПУ».