

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств



П.А. Машаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ СПОРТА

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа магистратуры
Направление подготовки	49.04.03 Спорт
Магистерская программа	Система подготовки спортсменов
Квалификация	Магистр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (Магистерской программы: Система подготовки спортсменов), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств,
кандидат наук по физ. восп. и спорту, доцент, Мастер
спорта СССР международного класса



В.В. Сидорова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных
единоборств

Протокол от 26.03.2024 г. № 9А



В.В. Сидорова

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта

Протокол от 27.03.2024 г. № 7

Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,

канд. пед. наук, доц.

26.03.2024 г.



М.Р. Батищева

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

дисциплины программы бакалавриата: Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика физической культуры, Педагогика, Психология в физической культуре и спорте, Физиология физической культуры и спорта;

многоуровневые связи соединяют дисциплину «Теория спорта» с сопутствующими дисциплинами учебного плана: «Профессиональное мастерство тренера», «Спорт высших достижений и подготовка спортсменов разных стран».

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

изучение настоящей учебной дисциплины создает основу в формировании компетенций, необходимых для прохождения студентами всех видов практик и написания магистерской диссертации.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.04.03 Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1. Б4. Теория спорта
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	12 / 432

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная, всего	1,2	1-3	45	—	45	342	432	Зач, диф. зач., экзамен
1 семестр	1	1	15		15	150	180	зачет
2 семестр	1	2	15		15	78	108	диф. зачет
3 семестр	2	3	15		15	114	144	экзамен
Заочная, всего	1-2		10		8	414	432	Зач, диф. зач., экзамен
2 семестр	1	2	4		4	136	144	зачет
3 семестр	2	3	4		2	102	108	диф. зачет
4 семестр	2	4	2		2	176	180	экзамен

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование знаний и умений у студентов для будущей тренерской работы в системе спорта; освоение теоретико-методических подходов к эффективному построению спортивной подготовки; формирование у студентов теоретических знаний по методологическим основам подготовки спортсменов, управлению в процессе подготовки спортсменов, системе обеспечения подготовки спортсменов; оптимальных вариантов прогнозирования, программирования, планирования, контроля и коррекции всех видов подготовки квалифицированных спортсменов в макро-, мезо-, микроциклах подготовки.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4.1. ОПК-3. Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий.

ПК-5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих уровень развития физических качеств и различных сторон подготовленности спортсмена для решения профессиональных задач.

4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-3.1. Формулирует цели, предлагает конкретные и эффективные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

ПК-3.1. Организует, планирует и проводит тренировочные занятия (фрагменты) по ИВС в рамках мероприятий при подготовке к соревнованиям.

ПК-5.1. Имеет опыт в осуществлении систематического учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

4.3. Результаты обучения.

ОПК-3.1.1. Знает основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки.

ОПК-3.1.2. Умеет ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки.

ОПК-3.1.3. Владеет способностью применения современных средств и методов спортивной тренировки в занятиях различной направленности.

ПК-3.1.1. Знает эффективные технологические решения проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий по виду спорта.

ПК-3.1.2. Умеет применять комплекс организационно-методических мероприятий при реализации программ подготовки к соревнованиям.

ПК-3.1.3. Имеет опыт проведения различных видов занятий (фрагментов) по ИВС со спортсменами различной квалификации.

ПК-5.1.1. Знает проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) и показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

ПК-5.1.2. Умеет выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства.

ПК-5.1.3. Имеет опыт оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
-------------	------------	---------------------

<p>ОПК -3. Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности</p>	<p>ОПК-3.1. Формулирует цели, предлагает конкретные и эффективные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям</p>	ОПК-3.1.1. Знает основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки
		ОПК-3.1.2. Умеет ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки
		ОПК-3.1.3. Владеет способностью применения современных средств и методов спортивной тренировки в занятиях различной направленности.
<p>ПК – 3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий</p>	<p>ПК - 3.1. Организовывает, планирует и проводит тренировочные занятия (фрагменты) по ИВС в рамках мероприятий при подготовке к соревнованиям</p>	ПК - 3.1.1. Знает эффективные технологические решения проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий по виду спорта
		ПК - 3.1.2. Умеет применять комплекс организационно-методических мероприятий при реализации программ подготовки к соревнованиям
		ПК - 3.1.3. Имеет опыт проведения различных видов занятий (фрагментов) по ИВС со спортсменами различной квалификации
<p>ПК – 5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих уровень развития физических качеств и различных сторон подготовленности спортсмена для решения профессиональных задач</p>	<p>ПК – 5.1. Имеет опыт в осуществлении систематического учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности</p>	ПК-5.1.1. Знает проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) и показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		ПК-5.1.2. Умеет выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства
		ПК-5.1.3. Имеет опыт оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
---------------	--

Раздел 1. Методологические основы системы подготовки спортсменов.	
1. Теория спорта как наука и учебная дисциплина	От теории спортивной тренировки к теории спорта. Теория спорта как система научных знаний. Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта.
2. Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов.	Предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте. Элементы системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции. Повышение популярности спорта в XIX веке. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам. Методологические аспекты построения теории спорта. Процесс интеграции биологических знаний в общую теорию подготовки спортсменов. Современная система знаний.
3. Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов	Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Виды спорта и спортивные дисциплины. Виды спорта в программах Олимпийских игр. Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь. Спортивные результаты как атрибут спорта. Достижения в спорте и их динамика. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
4. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	Современное состояние системы подготовки спортсменов. Функционирование системы спортивной подготовки как многостороннего процесса. Компоненты педагогической системы, их краткая характеристика. Управление педагогической системой подготовки.
5. Система спортивных соревнований	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Определение результата. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Организация и проведение соревнований. Соревновательная деятельность спортсмена и её обеспечение со стороны тренера.
Раздел 2. Общие положения подготовки спортсменов	

6. Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	Физическая подготовка как специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс. Взаимосвязь между физическими качествами спортсменов. Значение и соотношение видов физической подготовки в процессе годичной и многолетней подготовки. Трёхступенчатость процесса физической подготовки. Индивидуализация физической подготовки. Возрастная динамика развития физических качеств. Значимость отдельных показателей физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта. Примерное соотношение средств ОФП и СФП (%) в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных спортсменов (контрольная).
7. Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации и структура технической подготовленности	Спортивная техника и техническая подготовленность спортсменов. Роль и значение техники в различных видах спорта. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Методика совершенствования техники высококвалифицированных спортсменов. Основные направления технической подготовки. Современные тенденции в обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
8. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов	Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Индивидуальный, групповой или командный характер тактики в зависимости от вида спорта. Алгоритмическая, вероятностная, эвристическая тактика. Взаимосвязь тактического мастерства спортсмена с уровнем его технической, физической и психологической подготовленности. Современные направления тактической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие тактику в соревновании. Классификация видов спорта с позиции тактической подготовки.
9. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов	Структура психологической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Направления психологической подготовки квалифицированных спортсменов. Формирование мотивации занятий спортом. Воспитание моральных и волевых качеств. Структура и совершенствование психических возможностей. Управление предстартовыми состояниями.

10.Функциональная подготовка спортсменов	Характеристика понятия “Функциональная подготовка”. Взаимосвязь функциональной подготовки с другими видами подготовки спортсменов. Структура функциональной подготовленности спортсменов. Общие механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Контроль и оценка функциональной подготовленности.
11. Теоретическая (интеллектуальная) и интегральная подготовка спортсменов	Понятия: «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки. Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена. Методические указания к обучению теоретическим знаниям. Основные формы проведения теоретических занятий. Интегральная подготовка и подготовленность спортсменов: цель, значение, структура. Основные направления интегральной подготовки спортсмена. Средства и приёмы повышения эффективности интегральной подготовки. Контроль интегральной подготовленности.
Раздел 3. Структура процесса подготовки спортсменов	
12. Многолетний процесс спортивного совершенствования	Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. Этапы подготовки спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
13. Построение подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года	Факторы, обуславливающие структуру подготовки квалифицированных спортсменов в течение года. Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки. Календарь соревнований. Фазы развития спортивной формы. Связь фаз развития спортивной формы с периодами подготовки спортсмена. Понятия «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям». Структура годичной подготовки. Периодизация подготовки в макроцикле. Варианты количества циклов в течение года. Планирование подготовки в структуре различных периодов и циклов квалифицированных спортсменов. Варианты

	построения подготовки в годичном цикле.
14. Микро- и мезоструктура подготовки спортсменов высокой квалификации	<p>Построение программ микроциклов. Основные факторы, определяющие структуру микроцикла. Правила построения микроциклов. Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле. Сочетание занятий с различными нагрузками по величине и направленности в микроцикле. Особенности построения микроциклов при одноразовых и двухразовых тренировках. Примерные схемы тренировочных микроциклов. Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных тренировочных занятий. Содержание мезоциклов в разных периодах макроцикла в зависимости от этапа многолетней подготовки. Принципиальная последовательность мезоциклов в связи с направленностью работы. Типы мезоциклов в зависимости от макроцикла. Типы мезоциклов в зависимости от задач подготовки. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям у спортсменов высокой квалификации.</p>
15. Отбор в многолетней подготовке и для зачисления в сборную команду	<p>Различия в понятиях “Отбор” и “Ориентация”. Особенности отбора и ориентации спортсменов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высших достижений. Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов. Требования Федеральных стандартов спортивной подготовки к подготовленности спортсменов для перевода и зачисления в структуре многолетнего совершенствования. Требования к спортсменам для зачисления в спортивную сборную команду.</p>
Раздел 4. Управление процессом спортивной подготовки	
16. Управление в системе подготовки спортсменов	<p>Управление и организационная структура. Цель, объект и виды управления. Управление спортом как системой. Требования к управлению сложными системами. Управление развитием спорта. Характеристика управления подготовкой спортсмена через его состояние</p>
17. Планирование и программирование в системе подготовки спортсменов	<p>Технология проектирования спортивной подготовки. Системно - педагогическое проектирование. Взаимоотношение "проектирования", "планирования", "программирования". Алгоритм планирования.</p>

	Обязательные разделы тренировочных планов. Последовательность и особенности формирования документов проектирования спортивной подготовки. Графики тренировочного процесса по недельным циклам. Примерный групповой годичный план тренировки. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха в течение года. Основы программирования. Индивидуальный месячный план тренировки. Программированное обучение. Современные концепции управления движениями. Программа общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки.
18. Прогнозирование и моделирование в спорте	Прогнозирование как элемент управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. Правила постановки цели. Прогноз спортивных достижений как элемент научного планирования подготовки. Наиболее важные направления прогнозирования в спорте. Количественная оценка модельных характеристик с помощью прогнозирования. Методы прогнозирования в спорте. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена. Группы модельных построений в теории и методике спорта. Разработка количественных оценок модельных характеристик. Этапы создания моделей. Методы построения количественных оценок модельных характеристик. Моделирование соревновательной деятельности спортсмена с учетом технической, тактической, функциональной и психической подготовленности.
19. Комплексный контроль, учет и коррекция подготовки спортсменов	Понятие о комплексном контроле. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль в системе управления спортивным совершенствованием. Контроль показателей видов подготовки. Контроль за факторами внешней среды. Требования к подбору методов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов. Внесение коррекций в тренировочные программы.
Раздел 5. Теория и методика детско-юношеского спорта	
20. Особенности детско-юношеского спорта	Формирование теории детского и юношеского спорта. Возрастная периодизация и её учёт при построении тренировочного процесса. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса детей и подростков.

21. Спортивные способности и одарённость юных спортсменов	Структура спортивных способностей и одарённости. Возрастная динамика суммарного влияния педагогических, соматических и психофизиологических признаков на спортивный результат у юных спортсменов. Системный подход в изучении способностей и одарённости в спорте. Дневной режим и питание юного спортсмена.
22. Научно-методические проблемы спортивного отбора	Исторический аспект развития проблемы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных способностей. Модели организационных мероприятий отбора. Этапность отбора. Особенности отбора в зависимости от вида спорта. Комплектование сборных команд по видам спорта.
23. Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	Классификации соматотипов. Проявление спортивных способностей в зависимости от соматотипа. Особенности строения тела у представителей различных видов спорта. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.
24. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Особенности поведения, реакции на окружающую действительность холериков, сангвиников, флегматиков, меланхоликов. Спортивные способности различных типологических групп.
25. Построение тренировки юных спортсменов	Структура тренировочных занятий. Стандартизация тренировочных заданий. Особенности компонентов тренировочной нагрузки в зависимости от возраста спортсменов. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов. Структура и варианты предсоревновательной разминки в избранном виде спорта.
Раздел 6. Подготовка спортсменов высокой квалификации	
26. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение. Этапы развития научно-методического обеспечения. Функции научно-методической деятельности. Подсистемы научно-методического обеспечения. Организационно-управленческая структура научно-методического обеспечения. Деятельность комплексных научных групп. Актуальные направления исследований в спортивной тренировке.
27. Соревновательная деятельность в спорте высших достижений	Методические подходы в соревновательной практике. Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью со

	<p>стороны тренера. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима, условий соревнований, материально-технического обеспечения.</p>
<p>28.Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном цикле</p>	<p>Расширение календаря соревнований, характерное для современного спорта во многих видах. Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт тренировки в среднегорье, специальных тренажеров и т.д. Оптимизация структуры тренировочного процесса в течение года и макроцикла за счёт методических направлений.</p>
<p>29. Построение подготовки в олимпийских циклах</p>	<p>Целенаправленная подготовки к Олимпийским играм. Стратегия построения четырехлетних олимпийских циклов. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, впервые готовящихся к Олимпийским играм. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые находятся на заключительном периоде карьеры. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые успешно готовятся и соревнуются в течение нескольких олимпийских циклов. Суммарная нагрузка и её специфичность в олимпийском цикле в разных видах спорта. Управление подготовкой спортсмена в олимпийском цикле. Наиболее значимые методические подходы моделирования олимпийского цикла подготовки.</p>
<p>30. Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации</p>	<p>Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации и направления её совершенствования. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Система управления совершенствованием подготовки спортсмена. Концепция централизованной подготовки. Роль старшего тренера. Виды централизованных сборов и обеспечение выполнения текущих задач подготовки. Комплексное обеспечение централизованной подготовки.</p>
<p>31. Спортивная тренировка в экстремальных условиях</p>	<p>Пути улучшения спортивных результатов. Спортивная тренировка в горных условиях. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата. Спортивная тренировка в условиях холодного климата. Тренировка и соревнования в разное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов</p>

	организма спортсменов после дальних перелётов. Перелёты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость».
--	--

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения очная, курс – 1, семестр – 1.

Форма обучения заочная, курс – 1, семестр – 2.

Наименования разделов и тем	Количество часов									
	Очная форма					Заочная форма				
	Лекц	Лабор.	Практ	СРС+К	Всего	Лекц	Лабор.	Практ	СРС+К	Всего
Раздел 1. Методологические основы системы подготовки спортсменов										
1. Теория спорта как наука и учебная дисциплина	1			10	11	1			8	9
2. Исторические предпосылки и методологические аспекты современной системы подготовки спортсменов.	1			12	13				10	10
3. Виды спорта. Спортивные результаты и квалификация спортсменов			2	14	16				12	12
4. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия	2		1	14	17	1			12	13
5. Система спортивных соревнований	2		1	16	19			1	14	15
Раздел 2. Общие положения подготовки спортсменов										
6. Физическая подготовка квалифицированных спортсменов	2		4	20	26	1			22	23

Форма обучения заочная, курс – 2, семестр – 3.

[illegible]

Форма обучения заочная, курс – 2, семестр – 4.

Форма обучения заочная, курс – 2, семестр – 4.

[illegible]

методические проблемы спортивного отбора	1		1	10	12				14	14
23. Взаимосвязь соматического развития спортивных способностей	1		1	10	12				14	14
24. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей	2		2	10	14	1			18	19
25. Построение тренировки юных спортсменов	2		2	10	14				18	18
Раздел 6. Подготовка спортсменов высокой квалификации										
26. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки	1		1	10	12				14	14
27. Соревновательная деятельность в спорте высших достижений	1		1	10	10				14	14
28. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном цикле	1		1	10	10				14	14
29. Построение подготовки в олимпийских циклах	2		2	8	8			1	14	15
30. Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации	1		1	10	12			1	14	15
31. Спортивная тренировка в экстремальных условиях	1		1	10	12				14	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	15		15	114	144	2		2	176	180

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (РЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1.

1. Теория спорта как система научных знаний.
2. Теория спорта как наука и учебная дисциплина.
3. Предпосылки современной системы подготовки спортсменов в историческом аспекте.
4. Элементы системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм в Древней Греции.
5. Повышение популярности спорта в XIX веке.
6. Первые учебные заведения и научно-практические труды по основам физического воспитания, спорту, смежным наукам.
7. Методологические аспекты построения теории спорта.
8. Процесс интеграции биологических знаний в общую теорию подготовки спортсменов. Современная система знаний.
9. Классификация видов спорта.
10. Виды спорта и спортивные дисциплины.
11. Виды спорта в программах Олимпийских игр.
12. Понятия: «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их отличительные признаки и взаимосвязь.
13. Спортивные результаты как атрибут спорта. Достижения в спорте и их динамика.
14. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
15. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
16. Спортивная квалификация. Звания и разряды. Атрибутика спортивных званий и спортивных разрядов.
17. Современное состояние системы подготовки спортсменов.
18. Функционирование системы спортивной подготовки как многостороннего процесса.
19. Компоненты педагогической системы подготовки спортсменов, их краткая характеристика.
20. Управление педагогической системой подготовки спортсменов.
21. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
22. Определение результата в соревнованиях.
23. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
24. Организация и проведение соревнований.
25. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований.
26. Соревновательная деятельность спортсмена и её обеспечение со стороны тренера.

Раздел 2.

27. Физическая подготовка как специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс. Взаимосвязь между физическими качествами спортсменов.
28. Значение и соотношение видов физической подготовки в процессе годичной и многолетней подготовки в избранном виде спорта. Трёхступенчатость процесса физической подготовки.
29. Индивидуализация физической подготовки. Возрастная динамика развития физических качеств.
30. Значимость отдельных показателей физической подготовленности спортсменов

в избранном виде спорта.

31. Спортивная техника и техническая подготовленность спортсменов. Роль и значение техники в различных видах спорта.
32. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники.
33. Методика совершенствования техники высококвалифицированных спортсменов. Основные направления технической подготовки.
34. Современные тенденции в обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
35. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности.
36. Индивидуальный, групповой или командный характер тактики в зависимости от вида спорта.
37. Индивидуальный, групповой или командный характер тактики в зависимости от вида спорта.
38. Современные направления тактической подготовки спортсменов.
39. Факторы, определяющие тактику в соревновании. Классификация видов спорта с позиции тактической подготовки.
40. Структура психологической подготовленности. Направления психологической подготовки квалифицированных спортсменов.
41. Контроль психологической подготовленности.
42. Формирование мотивации занятий спортом. Воспитание моральных и волевых качеств.
43. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.
44. Характеристика понятия "Функциональная подготовка". Взаимосвязь функциональной подготовки с другими видами подготовки спортсменов.
45. Структура функциональной подготовленности спортсменов.
46. Общие механизмы повышения функциональной подготовленности спортсменов. Контроль и оценка функциональной подготовленности.
47. Понятия: «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки.
48. Основные направления интеллектуальной подготовки спортсмена. Методические указания к обучению теоретическим знаниям. Основные формы проведения теоретических занятий.
49. Интегральная подготовка и подготовленность спортсменов: цель, значение, структура. Основные направления интегральной подготовки спортсмена.
50. Средства и приёмы повышения эффективности интегральной подготовки. Контроль интегральной подготовленности.

Раздел 3.

51. Структура многолетней подготовки спортсмена. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена.
52. Этапы подготовки спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки в избранном виде спорта.
53. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.
54. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
55. Факторы, обуславливающие структуру подготовки квалифицированных спортсменов в течение года.

56. Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки.
57. Фазы развития спортивной формы. Связь фаз развития спортивной формы с периодами подготовки спортсмена. Календарь соревнований.
58. Понятия «высокая подготовленность спортсмена» и «готовность к высшим достижениям». Их соотношения с периодизацией спортивной подготовки в течение года.
59. Структура годичной подготовки. Периодизация подготовки в макроцикле.
60. Варианты построения подготовки в годичном цикле.
61. Планирование подготовки в структуре различных периодов и циклов квалифицированных спортсменов.
62. Построение программ микроциклов. Основные факторы, определяющие структуру микроцикла.
63. Правила построения микроциклов. Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле.
64. Сочетание занятий с различными нагрузками по величине и направленности в микроцикле.
65. Особенности построения микроциклов при одноразовых и двухразовых тренировках. Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных тренировочных занятий.
66. Содержание мезоциклов в разных периодах макроцикла в зависимости от этапа многолетней подготовки.
67. Принципиальная последовательность мезоциклов в связи с направленностью работы.
68. Типы мезоциклов в зависимости от макроцикла.
69. Типы мезоциклов в зависимости от задач подготовки.
70. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
71. Построение этапа непосредственной подготовки к соревнованиям у спортсменов высокой квалификации.
72. Различия в понятиях «Отбор» и «Ориентация». Особенности отбора и ориентации спортсменов на этапе начальной подготовки.
73. Особенности отбора и ориентации спортсменов на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и этапе высших достижений.
74. Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов.
75. Требования Федеральных стандартов спортивной подготовки к подготовленности спортсменов для перевода и зачисления в структуре многолетнего совершенствования.
76. Требования к спортсменам для зачисления в спортивную сборную команду.

Раздел 4.

77. Управление и организационная структура подготовкой спортсменов. Цель, объект и виды управления.
78. Управление спортом как системой. Требования к управлению сложными системами.
79. Управление развитием спорта.
80. Характеристика управления подготовкой спортсмена через его состояние.
81. Технология проектирования спортивной подготовки. Системно - педагогическое проектирование.
82. Взаимоотношение "проектирования", "планирования", "программирования".

Алгоритм планирования.

83. Обязательные разделы различных планов.
84. Последовательность и особенности формирования документов проектирования спортивной подготовки.
85. Графики тренировочного процесса по недельным циклам. Примерный групповой годичный план тренировки. Индивидуальный месячный план тренировки.
86. Основы программирования спортивной тренировки.
87. Прогнозирование как элемент управления подготовкой спортсменов высокой квалификации.
88. Прогноз спортивных достижений как элемент научного планирования подготовки.
89. Наиболее важные направления прогнозирования в спорте. Количественная оценка модельных характеристик с помощью прогнозирования. Методы прогнозирования в спорте.
90. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена. Группы модельных построений в теории и методике спорта.
91. Этапы создания моделей. Разработка количественных оценок модельных характеристик. Методы построения количественных оценок модельных характеристик.
92. Моделирование соревновательной деятельности спортсмена с учетом технической, тактической, функциональной и психической подготовленности.
93. Понятие о комплексном контроле. Требования к показателям, используемым в контроле.
94. Контроль в системе управления спортивным совершенствованием.
95. Контроль показателей видов подготовки. Контроль за факторами внешней среды. Требования к подбору методов.
96. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов. Внесение коррекций в тренировочные программы.

Раздел 5.

97. Формирование теории детского и юношеского спорта. Возрастная периодизация и её учёт при построении тренировочного процесса.
98. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса детей и подростков.
99. Структура спортивных способностей и одарённости в спорте.
100. Возрастная динамика суммарного влияния педагогических, соматических и психофизиологических признаков на спортивный результат у юных спортсменов.
101. Системный подход в изучении способностей и одарённости в спорте.
102. Дневной режим и питание юного спортсмена.
103. Исторический аспект развития проблемы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных способностей.
104. Модели организационных мероприятий отбора в детско-юношеском спорте. Этапность отбора.
105. Особенности отбора в зависимости от вида спорта. Комплектование сборных команд по видам спорта.
106. Классификации соматотипов. Проявление спортивных способностей в зависимости от соматотипа.

107. Особенности строения тела у представителей различных видов спорта. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.
108. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Особенности поведения, реакции на окружающую действительность холериков, сангвиников, флегматиков, меланхоликов.
109. Спортивные способности различных типологических групп.
110. Структура тренировочных занятий юных спортсменов. Стандартизация тренировочных заданий.
111. Особенности компонентов тренировочной нагрузки в зависимости от возраста спортсменов. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов.
112. Структура и варианты предсоревновательной разминки в избранном виде спорта.

Раздел 6.

113. Факторы, формирующие научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. Этапы развития научно-методического обеспечения.
114. Функции научно-методической деятельности в спортивной подготовке. Подсистемы научно-методического обеспечения.
115. Организационно-управленческая структура научно-методического обеспечения.
116. Деятельность комплексных научных групп в спорте. Актуальные направления исследований в спортивной тренировке.
117. Методические подходы в соревновательной практике.
118. Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности.
119. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
120. Управление соревновательной деятельностью со стороны тренера.
121. Особенности проявления психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности.
122. Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима, условий соревнований, материально-технического обеспечения.
123. Расширение календаря соревнований, характерное для современного спорта во многих видах. Варианты участия в соревнованиях в течение года.
124. Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт тренировки в среднегорье.
125. Оптимизация структуры тренировочного процесса в течение года и макроцикла за счёт методических направлений.
126. Стимулирующее воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт тренажеров и технических средств.
127. Целенаправленная подготовка к Олимпийским играм. Стратегия построения четырехлетних олимпийских циклов.
128. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, впервые готовящихся к Олимпийским играм.
129. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые находятся на заключительном периоде карьеры.
130. Особенности построения олимпийского цикла для спортсменов, которые успешно готовятся и соревнуются в течение нескольких олимпийских циклов.
131. Суммарная нагрузка и её специфичность в олимпийском цикле в разных видах спорта.
132. Управление подготовкой спортсмена в олимпийском цикле. Наиболее

значимые методические подходы моделирования олимпийского цикла подготовки.

133. Современная система подготовки спортсменов высокой квалификации и направления её совершенствования.
134. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
135. Система управления совершенствованием подготовки спортсмена. Концепция централизованной подготовки.
136. Роль старшего тренера в сборных командах и при проведении централизованных сборов.
137. Виды централизованных сборов и обеспечение выполнения текущих задач подготовки. Комплексное обеспечение централизованной подготовки.
138. Спортивная тренировка в горных условиях. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья.
139. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата.
140. Спортивная тренировка в условиях холодного климата.
141. Тренировка и соревнования в разное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсменов после дальних перелётов. Перелёты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость».

7.2. Темы рефератов.

1. Значимость отдельных показателей физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта.
2. Сопряженность физической и технической подготовки в ИВС.
3. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности в ИВС.
4. Варианты построения подготовки в годичном цикле в зависимости от ряда факторов.
5. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
6. Требования Федеральных стандартов спортивной подготовки к подготовленности спортсменов и их переводу и зачислению в группы многолетнего совершенствования.
7. Содержание и методика физической и технической подготовки в МВС спортсменов различной квалификации.
8. Планирование подготовки в структуре различных периодов и циклов квалифицированных спортсменов.
9. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов
10. Особенности тренировки женщин.
11. Научное, социальное и информационное обеспечение системы спорта.
12. Влияние факторов внешней среды на повышение работоспособности спортсменов.
13. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
14. Интеграция процесса совершенствования различных сторон подготовленности в видах спорта.
15. Особенности предсоревновательной разминки в видах спорта.
16. Тренажеры в системе спортивной подготовки в видах спорта.
17. Заболевания и травмы, связанные с двигательной деятельностью в конкретном виде спорта. Основные причины травматизма в видах спорта.

18. Программно-нормативное регулирование системы подготовки спортсменов.
19. Документы, регламентирующие проведение соревнований в ИВС.

7.3. Темы письменных работ.

Контрольные работы по темам практических занятий:

1. Комплексы упражнений СФП в периодах годичного тренировочного цикла подготовки спортсменов различной квалификации в ИВС.
2. Современные тенденции в обучении двигательным действиям. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
3. Примерные схемы тренировочных микроциклов. Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных тренировочных занятий.
4. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха в течение года.
5. Графики тренировочного процесса по недельным циклам.
6. Примерный групповой годичный план тренировки.
7. Содержание и методика физической и технической подготовки в ИВС спортсменов различной квалификации.
8. Сгруппировать средства спортивной тренировки в ИВС по признакам: основные, дополнительные, вспомогательные. Дать теоретическое обоснование каждой группе. Составить перечень специализированных тренировочных упражнений в зависимости от степени их сходства с соревновательными.
9. Разработать план использования различных методов тренировки для одного тренировочного занятия на этапе совершенствования техники в ИВС.
10. Разработать план использования различных методов тренировки для одного тренировочного занятия по СФП.
11. Составить план – конспект занятий различной направленности (по выбору).
12. Разработать планы – графики учебно-тренировочного процесса на месяц для спортсменов различной квалификации (по выбору).
13. Составить план мероприятий контрольного занятия с целью оценки эффективности технической подготовленности спортсменов различной квалификации в ИВС.
14. Составить план мероприятий контрольного занятия с целью оценки эффективности физической подготовленности спортсменов различной квалификации в ИВС.

7.4. Образец содержания экзаменационного билета.

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Направление подготовки:</i>	<u>Спорт</u>
<i>Магистерская программа:</i>	<u>Система подготовки спортсменов</u>
<i>Программа подготовки:</i>	<i>магистр</i>
<i>Семестр</i>	<u>ОФО - 3, ЗФО - 4</u>

Учебная дисциплина

Теория спорта

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Основные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
2. Построение подготовки высококвалифицированных спортсменов в течение года.
3. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Утверждено на заседании кафедры ГСЕ

Протокол № от „__” _____ года

Заведующий кафедры ГСЕ

(подпись)

Сидорова В.В.

(ФИО)

Экзаменатор

(подпись)

Сидорова В.В.

(ФИО)

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, выполнение практических заданий, решение ситуационных задач и т.п.).

Номера разделов (семестр 1)	Вид работы	Баллы
Раздел 1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	10
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
Раздел 2	Организационно-учебная работа студента в аудитории	12
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	12
	Контрольная работа по теоретическому материалу	11
ИТОГО		75
Зачет		25
Общий итог за семестр		100

Номера разделов (семестр 2)	Вид работы	Баллы
Раздел 1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	10
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
Раздел 2	Организационно-учебная работа студента в аудитории	10
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	10
	Контрольная работа по теоретическому материалу	10
ИТОГО		70
Диф. зачет		30
Общий итог за семестр		100

Номера разделов (3 семестр)	Вид работы	Баллы
Раздел 1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	12
	Самостоятельная работа	6
	Контрольные работы по практике	8
Раздел 2	Организационно-учебная работа студента в аудитории	12
	Самостоятельная работа	6
	Контрольные работы по практике	8
	Контрольная работа по теоретическому материалу	10
ИТОГО		60
Экзамен		40
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачёт	Зачет
90-100	A	отлично	зачёт
80-89	B	хорошо	зачёт
75-79	C		зачёт
70-74	D	удовлетворительно	зачёт
60-69	E		зачёт
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебном корпусе института физической культуры и спорта ДонНУ, расположенного по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80. Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя. Выход в Интернет - проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете института физической культуры и спорта (ауд. 020).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 6 изд. – М.: Спорт, 2019. – 342.
2. Сидорова В.В. Теория спорта: часть 1: учеб. - метод. пособие / В.В. Сидорова. –Д.: ДонНУ, 2019. – 285 с. – Текст: электронный.

11.2. Дополнительная литература

3. Двейрина. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003 - 106 с.
4. Коледа В.А. Теория спорта: учеб. пособ. / В.А. Коледа, В.В. Клинов. - Мозырь, МГПУ им. И.П. Шамякина, 2017. – 197 с.
5. Сычугова В.А. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. / В.А. Сычугова. – Смоленск: Смоленское УОР, 2007. - 71с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Якушев В.П. Теория спорта: Курс лекций / В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2005. – 129 с.

14. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «**КиберЛенинка**»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «**Лань**»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт**: электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ**: сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).