

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
ГГУ имени Ф. Скорины  
С.А.Хахомов  
(подпись)  
2024  
(дата утверждения)



«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Программа вступительного испытания для поступления в магистратуру по  
специальности: 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт»

2024 г.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**Е.В. Осипенко** – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент;

**С.В. Севдалев** – декан факультета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент

**Г.И. Нарский** – Почётный профессор ГГУ, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры  
ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № 8 от 21.03.2024);

Советом факультета физической культуры  
ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № от . . 2024).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость изучения дисциплины компонента учреждения высшего образования модуля «Теоретико-методические аспекты спортивной тренировки» предусмотрена учебным планом специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт» по профилизации «Спортивно-педагогическая деятельность».

*Целью* дисциплины государственного компонента «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов» является формирование у магистрантов системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной подготовки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

*Задачами* дисциплины являются:

- анализ современного состояния научно-педагогической концепции построения многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- формирование знаний о механизмах адаптации высококвалифицированных спортсменов под влиянием спортивной тренировки;
- овладение знаниями специфических особенностей тренировки с высококвалифицированными спортсменами;
- приобретение умений принимать самостоятельные решения о выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, о нормировании нагрузки с учетом специфики вида спорта.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные теоретические положения, принципы и методы построения подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- основы управления тренировочным процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- современное состояние научно-педагогической концепции построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации;
- основы организации системы подготовки спортсменов высокой квалификации, актуальные проблемы спорта высших достижений и пути их решения.

**уметь:**

- использовать механизмы адаптации спортсменов под влиянием спортивной тренировки.
- подбирать оптимальные методики проведения тренировочных занятий со спортсменами высокой квалификации;
- принимать самостоятельные решения о выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, нормировании нагрузки с учетом специфики вида спорта;

- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов .

В результате изучения дисциплины магистранты должны овладеть **академическими компетенциями:**

СК-2. Владеть актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.

Дневная форма получения образования. Дисциплина «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов» изучается магистрантами специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт» по профилизации «Спортивно-педагогическая деятельность» на 1 курсе (2 семестр). Общее количество часов - 40 (3 зач. единицы); аудиторное количество часов - 32. Из них: лекции - 16 (в том числе УСП - 6), практические занятия - 16 часов. Форма отчетности - экзамен во 2 семестре.

Заочная форма получения образования. Дисциплина «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов» изучается магистрантами специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт» по профилизации «Спортивно-педагогическая деятельность» на 1, 2 курсе (2, 3 семестры). Общее количество часов - 40 (3 зач. единицы); аудиторное количество часов - 8. Из них: лекции – 4 часа, практические – 4 часа.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

## **Раздел 1 Социальные аспекты практики спорта**

### **1.1 Спортивные достижения - их социальная значимость и тенденции развития**

Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки. Объективные, субъективные и смешанные критерии оценки спортивных результатов. Понятие о спортивных достижениях и рекордах. Ценностный потенциал спортивных достижений. Виды ценностей спортивных достижений. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Индивидуальные способности спортсмена. Эффективность системы подготовки спортсменов. Размах спортивного движения, социальные и экономические условия его развития. Тенденции развития спортивных достижений. Фазы развития спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта.

### **1.2 Современные проблемы организации спорта высших достижений**

Внедрение в спорт идеологии и политики. Политическая престижность, национальный патриотизм и тенденция к демократизации и установлению единства международного спортивного движения. Использование бойкота спортивных мероприятий и проблема расовой дискриминации в современном спорте. Коммерциализация спорта. Понятие о коммерциализации спорта. Подходы к оценке проблемы коммерциализации олимпийского спорта. Негативные и позитивные последствия коммерциализации спорта. Профессионализация спорта. Понятие о профессионализации спорта. Негативные и позитивные последствия профессионализации спорта. Основные источники доходов клубов в профессиональном спорте. Отличительные особенности профессионального коммерческого спорта. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй). Основные принципы движения «Fair play».

## **Раздел 2 Теория и технология спортивной подготовки**

### **2.1 Общая характеристика системы спортивной подготовки**

Определение системы спортивной подготовки. Система соревнований, система тренировки и система дополнительных факторов, повышающих эффективность их функционирования. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Понятие и цель соревновательной деятельности. Основные элементы соревновательной деятельности. Функции спортивных соревнований. Система тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Содержание спортивной тренировки. Специфические и неспецифические факторы. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

## **2.2 Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки**

Средства спортивной тренировки. Физические упражнения, идеомоторные (мысленное воспроизведение двигательных действий), и психорегулирующие различного типа, и абстрагированные тактические упражнения. Соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения и имитационные), общеподготовительные упражнения, вспомогательные и восстановительные упражнения. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; методы расчлененно-конструирующего упражнения, объединенно-конструирующего, или целостного упражнения, частично моделирующего упражнения и др. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Понятие о нагрузке и её основные классификационные признаки. Уровень нагрузок и решаемые задачи подготовки спортсменов высокой квалификации. Классификация тренировочных нагрузок в зависимости от их интенсивности и характера физиологических сдвигов. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.

## **2.3 Специфические принципы построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.**

Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Понятие о принципах. Принципы построения спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.

## **2.4 Основы построения многолетней спортивной тренировки**

Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Этап предварительной, или начальной подготовки; этап начальной специализации или специализированный базовый; этап углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям; этап спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей; этап сохранения достижений; этап переходно-кондиционный, или ухода из спорта высших достижений. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки

## **2.5 Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов**

Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов

## **2.6 Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов**

Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов). Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности

## **2.7 Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов**

Определение и классификация микроциклов тренировки. Втягивающий, развивающий, ударный, стабилизирующий, подготовительный, подводящий, собственно соревновательный и восстановительный микроциклы. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Последствие занятий со значительными нагрузками. Комплексные занятия с последовательным решением нескольких задач. Комплексные занятия с параллельным решением задач со значительными нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия. Допустимые сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия. Наиболее неблагоприятные сочетания больших или значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия.

## **2.8 Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов**

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Универсальная схема управления. Основные составляющие технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Цель в спорте. Наиболее важные направления прогнозирования в спорте. Методы, наиболее часто используемые в спортивном прогнозировании: интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования. Моделирование в системе управления. Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса. Модели сильнейших взрослых спортсменов и юных спортсменов. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Основные виды планирования: перспективное, годовое, текущее и оперативное. Система контроля. Требования для организации системы контроля. Виды контроля. Корректировка и принятие решений.

## **2.9 Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов**

Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годовых тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объёмов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годовых тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годового тренировочного цикла. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки.

## **2.10 Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности**

Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов. Особенности спортивной тренировки в горных условиях. Особенности спортивной тренировки в условиях жаркого климата. Адаптация организма спортсменов к временно-поясным условиям. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации.



# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(Дневная форма получения II степени высшего образования)

Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Иное: материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.), литература	Количество часов УСР	
	лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<p><b>Модуль 1 Социальные аспекты практики спорта</b></p> <p><b>Спортивные достижения - их социальная значимость и тенденции развития</b></p> <p>Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии оценки.</p> <p>Потенциал спортивных достижений.</p> <p>Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.</p> <p>Тенденции развития спортивных достижений.</p>			2		Цифровой проектор, [4], [7], [18], [19]		Активные лекция
<p><b>Современные проблемы организации спорта высших достижений</b></p> <p>Внедрение в спорт идеологии и политики.</p> <p>Коммерциализация спорта</p> <p>Профессионализация спорта</p> <p>Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй)</p> <p>Защита здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий</p>			2		Цифровой проектор, [6],[11] [17], [20]	2	Работа малых групп

<p><b>Раздел 2 Теория и технология спортивной подготовки</b>  <b>2.1 Общая характеристика системы спортивной подготовки</b>  1. Определение системы спортивной подготовки  2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки  3. Система тренировки  4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности</p>			2		Цифровой проектор, [9],[12] [15], [25]		Обсуждение, опрос, групповая дискуссия
<p><b>2.2 Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</b>  1. Средства спортивной тренировки  2. Методы спортивной тренировки  3. Тренировочные и соревновательные нагрузки  4. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой</p>	2		2		Цифровой проектор, [4],[6] [11], [14], [24]		Обсуждение вопросов на практ. занятиях
<p><b>2.3 Специфические принципы построения тренировочного процесса</b>  1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки  2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса  3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций  4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки  5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса</p>			2		Цифровой проектор, [1],[4], [10], [13], [17]	2	Г рупповая дискуссия

<p><b>2.4 Основы построения многолетней спортивной тренировки</b></p> <p>1. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру</p> <p>2. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки</p> <p>3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования</p> <p>4. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки</p>			2		Цифровой проектор, [5],[8] [16], [23], [26]	2	Работа в малых группах
<p><b>2.5 Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</b></p> <p>1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки</p> <p>2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву)</p> <p>3. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским</p> <p>4. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым</p> <p>5. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным</p> <p>6. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком</p> <p>7. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов</p>			2		Цифровой проектор, [9],[11] [20], [23], [25]	2	Работа в малых группах

<p><b>2.6 Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов</b></p> <p>1. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)</p> <p>2. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру</p> <p>3. Определение и классификация микроциклов тренировки</p> <p>4. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки</p>		2		Цифровой проектор, [4],[11] [16], [20], [23]		Работа в малых группах
<p><b>2.7 Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</b></p> <p>1. Определение и классификация микроциклов тренировки</p> <p>2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки</p> <p>3. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками</p> <p>4. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле</p>	2			Цифровой проектор, [3],[5] [17], [20], [25]		Активная лекция, опрос
<p><b>2.8 Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b></p> <p>1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом</p> <p>2. Постановка цели и прогнозирование</p> <p>3. Моделирование в системе управления</p> <p>4. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки</p>	2			Цифровой проектор, [4], [7], [13], [20], [23]		Работа в малых группах

<p><b>2.9 Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса</b></p> <p>1. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки</p> <p>2. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах</p> <p>3. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах</p> <p>4. Моделирование парциальных объёмов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов</p>	2				Цифровой проектор, [4], [5], [13],[17], [22]		Обсуждение, опрос, групповая дискуссия
<p><b>2.10 Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b></p> <p>1. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов</p> <p>2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов</p> <p>3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов</p>	2				Цифровой проектор, [2], [5], [12], [20]		Обсуждение вопросов на практ. занятиях
<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>		<b>16</b>			<b>6</b>	<b>экзамен</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(Заочная форма получения II ступени высшего образования)

Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Иное: материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.), литература	Количество часов УСР	Формы контроля знаний
	лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<p align="center"><b>Раздел 1 Социальные аспекты практики спорта</b></p> <p><b>1.1 Спортивные достижения - их социальная значимость и тенденции развития</b></p> <p>1. Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки.</p> <p>2. Ценностный потенциал спортивных достижений.</p> <p>3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.</p> <p>4. Тенденции развития спортивных достижений.</p>	2		2		Цифровой проектор, [4], [7], [18], [19]		Активная лекция, опрос
<p><b>1.2 Современные проблемы организации спорта высших достижений</b></p> <p>1. Внедрение в спорт идеологии и политики.</p> <p>2. Коммерциализация спорта</p> <p>3. Профессионализация спорта</p> <p>4. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй)</p> <p>5. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий</p>	Самостоятельное обучение						

<p><b>Раздел 2 Теория и технология спортивной подготовки</b>  <b>2.1 Общая характеристика системы спортивной подготовки</b>  1. Определение системы спортивной подготовки  2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки  3. Система тренировки  4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности</p>	2		2		Цифровой проектор, [9],[12] [15], [25]		Обсуждение, опрос, групповая дискуссия
<p><b>2.2 Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</b>  1. Средства спортивной тренировки  2. Методы спортивной тренировки  3. Тренировочные и соревновательные нагрузки  4. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой</p>	Самостоятельное обучение						
<p><b>2.3 Специфические принципы построения тренировочного процесса</b>  1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки  2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса  3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций  4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки  5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-</p>	Самостоятельное обучение						

<p><b>2.4 Основы построения многолетней спортивной тренировки</b></p> <p>1. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру</p> <p>2. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки</p> <p>3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования</p> <p>4. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки</p>	<p>Самостоятельное обучение</p>
<p><b>2.5 Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</b></p> <p>1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки</p> <p>2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву)</p> <p>3. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским</p> <p>4. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным</p> <p>5. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком</p> <p>6. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов</p>	<p>Самостоятельное обучение</p>



<p><b>2.6 Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)</li> <li>2. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру</li> <li>3. Определение и классификация микроциклов тренировки</li> <li>4. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки</li> </ol>	<p>Самостоятельное обучение</p>
<p><b>2.7 Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение и классификация микроциклов тренировки</li> <li>2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки</li> <li>3. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками</li> <li>4. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле</li> </ol>	<p>Самостоятельное обучение</p>
<p><b>2.8 Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом</li> <li>2. Постановка цели и прогнозирование</li> <li>3. Моделирование в системе управления</li> <li>4. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки</li> </ol>	<p>Самостоятельное обучение</p>

<p><b>2.9 Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса</b></p> <p>1. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки</p> <p>2. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах</p> <p>3. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах</p> <p>4. Моделирование парциальных объёмов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов</p>	Самостоятельное обучение						
<p><b>2.10 Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b></p> <p>1. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов</p> <p>2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов</p> <p>3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов</p>	Самостоятельное обучение						
<b>ВСЕГО:</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>экзамен</b>

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### ***Перечень практических занятий***

1. Спортивные достижения - их социальная значимость и тенденции развития.
2. Современные проблемы организации спорта высших достижений.
3. Общая характеристика системы спортивной подготовки.
4. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.
5. Специфические принципы построения тренировочного процесса.
6. Основы построения многолетней спортивной тренировки.
7. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов.
8. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов.

### ***Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности***

В перечень средств диагностики результатов учебной деятельности по учебной дисциплине входят:

- обсуждение вопросов на практических занятиях;
- активная лекция;
- групповая дискуссия;
- работа в малых группах;
- зачет.

Используемыми средствами диагностики могут выступать устные и письменные опросы, задания практической направленности.

### ***Рекомендуемые темы рефератов***

1. Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки.
2. Ценностный потенциал спортивных достижений.
3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений у спортсменов высокой квалификации.
4. Внедрение в спорт идеологии и политики.
5. Коммерциализация спорта.
6. Профессионализация спорта.
7. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй).
8. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий.
9. Определение системы спортивной подготовки для спортсменов высокой квалификации.
10. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
11. Система тренировки спортсменов высокой квалификации.

12. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
13. Средства спортивной тренировки.
14. Методы спортивной тренировки.
15. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
16. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой.
17. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.
18. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса.
19. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
20. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки.
21. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.
22. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
23. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки со спортсменами высокой квалификации.
24. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
25. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
26. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов.
27. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.
28. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).
29. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки.
30. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.
31. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым.
32. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным.
33. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.
34. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.
35. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов.
36. Основные технологические подходы к построению средних

тренировочных циклов (мезоциклов).

37. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру.
38. Типы мезоциклов и особенности их построения.
39. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.
40. Определение и классификация микроциклов тренировки.
41. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.
42. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
43. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.
44. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности.
45. Определение и классификация микроциклов тренировки.
46. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.
47. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
48. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.
49. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.
50. Понятие о технологии управления тренировочным процессом.
51. Постановка цели и прогнозирование.
52. Моделирование в системе управления.
53. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.
54. Система контроля в спорте.
55. Корректировка и принятие решений.
56. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.

### ***Примерный перечень вопросов к экзамену***

1. Коммерциализация и профессионализация спорта.
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.
4. Специфические принципы построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.
5. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
6. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки.
7. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
8. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки.
9. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки для

спортсменов высокой квалификации.

10. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву)

11. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.

12. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым.

13. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным.

14. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.

15. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.

16. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов) и микроциклов.

17. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.

18. Понятие о технологии управления тренировочным процессом.

19. Постановка цели и прогнозирование в тренировочном процессе.

20. Моделирование в системе управления тренировочным процессом.

21. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки

22. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.

23. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах.

24. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.

25. Моделирование парциальных объёмов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов.

26. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.

27. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

28. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации.

## **Методические рекомендации по организации и выполнению УСР по дисциплине «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов»**

*Для самостоятельного изучения выделяются следующие темы:*

1. Современные проблемы организации спорта высших достижений
2. Специфические принципы построения тренировочного процесса
3. Основы построения многолетней спортивной тренировки

Цель управляемой самостоятельной работы магистрантов (УСР): развитие внутренних психологических механизмов интеллектуальной активности, их познавательных способностей путем включения в активную учебную и научно-познавательную деятельность.

Самостоятельное изучение отдельных тем предполагает обеспечить выработку навыков самостоятельного творческого подхода к решению научно-исследовательских задач, дополнительную переработку основных положений курса, приобретение навыков работы с научной литературой и на их основе разработка соответствующих проектов (рекомендаций).

Самостоятельное изучение осуществляется с целью формирования профессионального самосознания, развития профессиональных компетенций, а также формирование умений осуществлять свою профессиональную деятельность на основе компетентностного подхода.

УСР по дисциплине «Система подготовки высококвалифицированных спортсменов» выполняется по теоретическим и практическим занятиям, рассчитана на 6 часов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы осуществляет преподаватель, который производит проверку конспекта лекционных и практических занятий и проверку правильности заданий по темам УСР, а также проводит контрольный тест по самостоятельно изученным темам.

Магистранты могут проконсультироваться у преподавателя как по содержанию изучаемых тем, так и по очередности и форме выполнения учебных заданий.

В ходе самостоятельной работы магистранты должны:

- освоить теоретический материал по изучаемой теме (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т.д., предложенные в соответствующей теме);
- закрепить знания теоретического материала, используя необходимый инструментарий (выполнение контрольных работ, тестов для самопроверки);
- применить полученные знания и практические навыки для анализа ситуации и выработки правильного решения (подготовка к групповой дискуссии, подготовительная работа в рамках деловой игры, разработка проектов, выступление на семинаре, ответ на экзамене и т.д.).

Управляемая самостоятельная работа магистрантов должна отвечать следующим требованиям:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно

выполненной частью коллективной работы (проекта);

- демонстрировать достаточную компетентность магистранта в рассматриваемых вопросах, подходах к их решению;

- иметь учебную, научную и (или) практическую направленность и значимость.

### **Учебная программа**

### **УСР Тема УСР № 1**

### **Тема: Современные проблемы организации спорта высших достижений**

Виды заданий УСР с учетом сложности по теме «*Современные проблемы организации спорта высших достижений*»

#### ***А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на репродуктивном уровне:***

*Проработка вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение:*

1 Знать особенности внедрения в спорт идеологии и политики.

2 Знать основные факторы и причины коммерциализации спорта.

3 Иметь представление об основных подходах в организации «справедливой игры» (Фэйр плэй).

4 Знать основные факторы и причины профессионализации спорта.

5 Иметь представление о проблеме охраны здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечении безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий.

1. Конспектирование основных понятий темы.

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая

Форма контроля выполнений заданий: тестовое задание

#### ***Б) Задания, формирующие компетенции на продуктивном уровне:***

1 Описать формы, направления и причины внедрения в спорт идеологии и политики.

2 Выявить основные подходы к оценке проблемы коммерциализации спорта.

3 Раскрыть содержание специфических принципиальных особенностей профессионализации спорта

4 Дать описание основных подходов в организации «справедливой игры» (Фэйр плэй).

5 Раскрыть содержание проблемы охраны здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечении безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий.

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая

Форма контроля выполнений заданий: тестовое задание

#### ***В) Задание, формирующие компетенции на творческом уровне:***

1 Проанализировать направления и причины внедрения в спорт идеологии и политики.

2 Обозначить и раскрыть сущность основных подходов к оценке проблемы коммерциализации спорта.



3 Проанализировать содержание специфических принципиальных особенностей профессионализации спорта.

4 Разработать варианты новых подходы в организации «справедливой игры» (Фэйр плэй).

5 Разработать варианты решения проблемы охраны здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечении безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий.

Форма выполнения заданий: индивидуальная

Форма контроля выполнений заданий: тестовое задание

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е.И. Иванченко. - 3-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2021 - Часть 3 : Основы спортивной подготовки - 2021. - 206 с.

2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 454 с.

3. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.Б. Иссурин, В.И. Лях ; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с.

4. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. - 200 с.

5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 352 с.

## **Тема УСР № 2**

### **Тема: Специфические принципы построения тренировочного процесса**

Виды заданий УСР с учетом сложности по теме *«Специфические принципы построения тренировочного процесса»*.

***А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на репродуктивном уровне:***

1. Проработка вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение:

1 Знать специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.

2 Иметь представление о специфической максимизации и углубленной индивидуализированной специализации тренировочно-соревновательного процесса.

3 Знать о возможном сочетании в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.

4 Иметь представление об избирательной направленности и единстве различных сторон подготовки

5 Иметь представление о процессе многолетней спортивной тренировки

2. Конспектирование основных понятий темы.

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая.

Форма контроля выполнений заданий: тестирование

**Б) Задания, формирующие компетенции на продуктивном уровне:**

1 Выделить наиболее значимые в избранном виде спорта специфические принципы спортивной тренировки.

2 Проанализировать особенности построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса с учетом специфической максимизации и углубленной индивидуализированной специализации.

3 Провести сравнительный анализ принципов постепенности и предельности, непрерывности (перманентности) и цикличности подготовительно-соревновательного процесса, а также опережающих и стабилизирующих тенденций.

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая.

Форма контроля выполнений заданий: устное сообщение и обсуждение, мультимедийная презентация.

**В) Задание, формирующие компетенции на творческом уровне:**

1 Проанализировать специфические принципы спортивной тренировки и особенности их применения в избранном виде спорта.

2 Охарактеризовать специфику построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса в многолетнем аспекте.

3 Составить рекомендацию по построению многолетней спортивной тренировки в конкретном виде спорта.

Форма контроля выполнений заданий: мультимедийная презентация

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки / Е.А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 44 с.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е.И. Иванченко. - 3-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2021 - Часть 3 : Основы спортивной подготовки - 2021. - 206 с.

3. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.Б. Иссурин, В.И. Лях ; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с.

4. Ключникова, А.Н. Основы теории спортивной тренировки : учебное пособие / А.Н. Ключникова. - Хабаровск : ДВГАФК, 2021. - 132 с.

5. Михайлова, Д.А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : учебное пособие для вузов / Д.А. Михайлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 208 с.

6. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины «Теория и методика спорта высших достижений» : учебное пособие для вузов / Д.А. Михайлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 124 с.

### Тема УСР № 3

#### Тема: Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов

Виды заданий УСР с учетом сложности по теме «*Основы построения многолетней спортивной тренировки*»»

##### ***А) Задания, формирующие знания по учебному материалу на репродуктивном уровне:***

1. Проработка вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение:

1 Иметь представление о факторах, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.

2 Иметь представление о наиболее принципиальных положениях «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).

3 Понимать суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.

4 Иметь представление об основных положениях модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым, блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным, а также альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.

5 Понимать суть технологии применения различных моделей больших тренировочных циклов.

2. Конспектирование основных понятий темы.

Форма выполнения заданий: индивидуальная.

Форма контроля выполнений заданий: устное сообщение и обсуждение, контрольная работа.

##### ***Б) Задания, формирующие компетенции на продуктивном уровне:***

1 Проанализировать факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.

2 Описать особенности принципиальных положений «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).

3 Определить основные условия альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.

4 Изобразить в виде блок-схемы особенности применения на практике основных положений модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым, блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным, а также альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.

5 Раскрыть суть технологии применения различных моделей больших тренировочных циклов.

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая.

Форма контроля выполнений заданий: устное сообщение, групповое обсуждение (в устной и письменной форме).

**В) Задание, формирующие компетенции на творческом уровне:**

1 Обосновать практический учет факторов, при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.

2 Раскрыть сущность и содержание принципиальных положений «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).

3 Составить таблицу «Особенности применения на практике основных положений модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной В.Б. Иссуриным, а также альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.

4 Составить схему «Технологии применения различных моделей больших тренировочных циклов».

Форма выполнения заданий: индивидуальная и групповая.

Форма контроля выполнений заданий: выполнение практического задания, презентация.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Бондарчук, А.П. Периодизации спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимп, лит., 2005. - 305 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.

3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 454 с.

5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М: Спорт, 2022. - 656 с.

6. Прилуцкий, П.М. Особенности планирования подготовки квалифицированных спортсменов в годичном макроцикле : учебно-методическое пособие / П.М. Прилуцкий, А.С. Краевич, Н.Л. Саламатова. - Минск : БГУФК, 2022. - 68 с.

7. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2022 - Часть 2 : Методические основы спортивной тренировки - 2022. - 324 с.

8. Физиологические основы подготовки спортсменов : учебное пособия / А. М. Пухов, Е. А. Михайлова, С. А. Моисеев, Р. М. Городничев. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2020. - 169 с.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 136 с.
2. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов : учебное пособие / З.Б. Белоцерковский. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 352 с.
3. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки / Е.А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 44 с.
4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учебное пособие : в 3 частях / Е.И. Иванченко. - 3-е изд., стер. - Минск : БГУФК, 2021 - Часть 3 : Основы спортивной подготовки - 2021. - 206 с.
5. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.Б. Иссурин, В.И. Лях ; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с.
6. Ключникова, А.Н. Основы теории спортивной тренировки : учебное пособие / А.Н. Ключникова. - Хабаровск : ДВГАФК, 2021. - 132 с.
7. Михайлова, Д.А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : учебное пособие для вузов / Д.А. Михайлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 208 с.
8. Михайлова, Д.А. Технологии освоения дисциплины «Теория и методика спорта высших достижений» : учебное пособие для вузов / Д.А. Михайлова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 124 с.
9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М: Спорт, 2022. - 656 с.
10. Прилуцкий, П.М. Особенности планирования подготовки квалифицированных спортсменов в годичном макроцикле : учебно-методическое пособие / П.М. Прилуцкий, А.С. Краевич, Н.Л. Саламатова. - Минск : БГУФК, 2022. - 68 с.
11. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы : учебное пособие / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2022 - Часть 2 : Методические основы спортивной тренировки - 2022. - 324 с.
12. Физиологические основы подготовки спортсменов : учебное пособия / А. М. Пухов, Е. А. Михайлова, С. А. Моисеев, Р. М. Городничев. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2020. - 169 с.

### Дополнительная

13. Бондарчук, А.П. Периодизации спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимп, лит., 2005. - 305 с.
14. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.
15. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические

принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. - М.: Сов. спорт, 2016. - 80 с.

16. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.

17. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 454 с.

18. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. - Минск: Белорусская олимпийская академия, 2005. - 240 с.

19. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, А.А. Передельский и др. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. - 200 с.

20. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. - 384 с.

21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542.

22. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. - Воронеж: Элист, 2016. - 506 с.

23. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

24. Романенко, Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2017.-260 с.

25. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 352 с.

26. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. - К.: Олимпийская литература, 2011. - 360с.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ

учебной программы по факультативной учебной дисциплине углубленного высшего образования «Особенности спортивной подготовки женщин» с другими дисциплинами специальности 7-06-1012-01 «Физическая культура и спорт» по профилизации, «Спортивно-педагогическая деятельность»

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Антидопинговая политика в современном спорте»	ТМФК	Изменений и дополнений нет	Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте Протокол № от
«Система подготовки спортивного резерва»	ТМФК	Изменений и дополнений нет	Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте Протокол № от

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ  
на \_ учебный год

№ № ПП	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на  
заседании кафедры ТМФК  
(протокол № от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)  
Заведующий кафедрой ТМФК  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Е.В. Осипенко

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической культуры  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ С.В. Севдалев