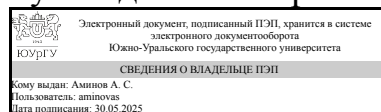


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



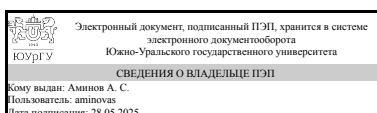
А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.01 Основы теории спорта**  
**для направления 49.03.01 Физическая культура**  
**уровень Бакалавриат**  
**форма обучения очная**  
**кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

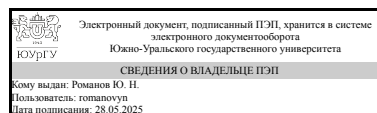
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
д.биол.н., проф., профессор



Ю. Н. Романов

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование системы научно-практических знаний, умений и навыков в области теории спорта и подготовка их к профессиональной деятельности. Задачи: сформировать профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам теории спорта, стремление к комплексному анализу и творческому усвоению изучаемого материала; обеспечить усвоение фундаментальных знаний в области теории спорта, общих закономерностей, спортивных принципов, средств, методов, направлений спортивной тренировки, а также сформировать профессионально-педагогические умения и навыки.

## Краткое содержание дисциплины

Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта. Общая характеристика физической культуры и спорта. Классификация видов спорта. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности. Основные направления развития спортивного движения. Общая характеристика системы спортивной подготовки. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности. Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности. Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки. Специфические черты базовых закономерностей спортивной тренировки. Основы построения многолетней спортивной тренировки. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Основные концепции и технология построения больших, средних и микро- циклов в спортивной подготовке. Структура управления процессов совершенствования спортивного мастерства. Использование условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1 Способен осуществлять формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знает: построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта<br>Умеет: развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом |

|  |                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | сенситивных периодов развития физических качеств<br>Имеет практический опыт: отбора наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Нет                                                           | 1.Ф.02 Цифровое сопровождение тренировочного процесса |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 74,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 5                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 144         | 144                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 64          | 64                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32          | 32                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 69,5        | 69,5                               |
| Выполнение письменных опросов по представленным двенадцати темам           | 18          | 18                                 |
| Подготовка к экзамену                                                      | 15,5        | 15,5                               |
| Подготовка к практическим занятиям                                         | 18          | 18                                 |
| Выполнение двух заданий                                                    | 18          | 18                                 |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 10,5        | 10,5                               |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | экзамен                            |

### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины      | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                       | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Методологические основы теории спорта | 14                                        | 7 | 7  | 0  |

|   |                                   |    |    |    |   |
|---|-----------------------------------|----|----|----|---|
| 2 | Система спортивной подготовки     | 30 | 15 | 15 | 0 |
| 3 | Управление спортивной подготовкой | 20 | 10 | 10 | 0 |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Теория спорта как наука и учебная дисциплина. Основные понятия теории спорта. Общая характеристика физической культуры и спорта. Классификация видов спорта.                                                                                                       | 2            |
| 2        | 1         | Определение статуса спортсмена, его права и обязанности. Основные направления развития спортивного движения.                                                                                                                                                       | 1            |
| 3        | 1         | Общая характеристика системы спортивной подготовки. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. | 1            |
| 4        | 1         | Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности. Определение соревновательной деятельности и ее структура. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности.                                                | 1            |
| 5        | 1         | Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.                                                                        | 1            |
| 6        | 1         | Проблемы развития массового спорта в России                                                                                                                                                                                                                        | 1            |
| 7        | 2         | Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки                                                                                                                                                                                 | 3            |
| 8        | 2         | Основы построения многолетней спортивной тренировки                                                                                                                                                                                                                | 3            |
| 9        | 2         | Специфические черты базовых закономерностей спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                 | 3            |
| 10       | 2         | Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности                                                                                                                                                                                     | 3            |
| 12       | 2         | Использование условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                     | 3            |
| 13       | 3         | Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов.                                                                                                                                                                                           | 3            |
| 14       | 3         | Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки                                                                                                                                                                                            | 3            |
| 15       | 3         | Основные технологические подходы к построению микроциклов.                                                                                                                                                                                                         | 3            |
| 16       | 3         | Структура управления процессов совершенствования спортивного мастерства.                                                                                                                                                                                           | 1            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                       | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Социальные функции спорта                                                                                                                                 | 2            |
| 2         | 1         | Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.                                                                                            | 2            |
| 3         | 1         | Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов. | 2            |
| 5         | 1         | Проблемы организации «честной игры» (фэйр плэй)                                                                                                           | 1            |

|    |   |                                                                                                                                                                                               |   |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 6  | 2 | Максимальная и углубленная индивидуализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. | 4 |
| 7  | 2 | Организационные и методические аспекты отбора.                                                                                                                                                | 4 |
| 8  | 2 | Особенности современного развития спорта высших достижений. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе                                                | 4 |
| 9  | 2 | Сочетание занятий с различными нагрузками. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия.                                                      | 3 |
| 10 | 3 | Модели построения тренировочных микроциклов (Матвеев Л.П., по Верхошанский Ю.В., Бондарчук А.П.)                                                                                              | 5 |
| 11 | 3 | Технология построения больших тренировочных циклов.                                                                                                                                           | 5 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                                       | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Семестр | Кол-во часов |
| Выполнение письменных опросов по представленным двенадцати темам | Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Глава 2: с.25-35; Глава 3: с. 41-49; Глава 4: с. 52-58.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5       | 18           |
| Подготовка к экзамену                                            | Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10839">http://e.lanbook.com/book/10839</a> Глава 1: с.7-9, 9-11, 13-22, Глава 2: с. 23-24, 26-28, Глава 3: с. 35-38, 43-45, Глава 4: с. 51-55, Глава 5: с. 61-68, Глава 6: с. 68-87, Глава 7: с. 101-115, Глава 8: с. 119-123, Глава 9: с. 125-143, Глава 10: с. 147-162, Глава 11: с. 163-199, Глава 12: с. 200-207, Глава 13: с. 212-217, Глава 14: с. 223-240, Глава 15: с. 241-248, Глава 16: с. 248-264, Глава 17: с. 265-280. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 352 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/79302">http://e.lanbook.com/book/79302</a> Глава 1: с. 7-24; Глава 2: с. 25-32; Глава 3: с. 40-50; Глава 4: с. 51-63; Глава 6: с. 79-96; Глава | 5       | 15,5         |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                                    | 8: с. 113-117; Глава 9: с. 123-137; Глава 10: с. 140-1524 Глава 11: с. 154-169; Глава 12: с. 171-185; Глава 13: с. 188-212; Глава 14: с. 214-221; Глава 15: с. 223-228; Глава 16: с. 230-251; Глава 17: с. 254-259; Глава 18: 261-272; Глава 19: с. 274-286; Глава 20: с. 288-328; Глава 21: с. 330-340.                                                                                          |   |    |
| Подготовка к практическим занятиям | Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Глава 5: с.155-187. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1] Глава 3: с 55-69. | 5 | 18 |
| Выполнение двух заданий            | Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л. П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. и др.: Лань, 2005. - 377, [1]                                       | 5 | 18 |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия               | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                          | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-------------------------------------------------|-----|------------|----------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 5        | Текущий контроль | Опрос по теме 1: Теория спортивных соревнований | 5   | 38         | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов | экзамен          |
| 2    | 5        | Текущий контроль | Опрос по теме 2: Теория спортивной тренировки   | 5   | 35         | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов | экзамен          |
| 3    | 5        | Текущий контроль | Опрос по теме 3: Средства спортивной тренировки | 5   | 10         | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов | экзамен          |
| 4    | 5        | Текущий контроль | Опрос по теме 4: Методы спортивной              | 5   | 7          | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов | экзамен          |

|    |   |                  |                                                                  |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|----|---|------------------|------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    |   |                  | тренировки                                                       |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 5  | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 5: Закономерности и принципы спортивной тренировки | 5  | 19 | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 6  | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 6: Физическая подготовка спортсменов               | 5  | 8  | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 7  | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 7: Развитие силовых способностей                   | 5  | 18 | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 8  | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 8: Воспитание выносливости спортсменов             | 5  | 16 | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 9  | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 9: Воспитание скоростных способностей спортсменов  | 5  | 9  | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 10 | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 10: Техническая подготовка в спорте                | 5  | 9  | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 11 | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 11: Тактическая подготовка                         | 5  | 19 | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 12 | 5 | Текущий контроль | Опрос по теме 12: Психологическая подготовка                     | 5  | 19 | Правильный ответ - 1 балл, неправильный - 0 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 13 | 5 | Текущий контроль | Задание 1                                                        | 20 | 3  | В ответе на задание рассмотрены как минимум два варианта методик развития координационных способностей, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 3 балла;<br>В ответе на задание рассмотрен один стандартный вариант методики обучения, а также представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 2 балла;<br>В ответе на задание представлен только авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 1 балла;<br>В ответе на задание не представлен авторский вариант методики обучения с обоснованием и собственным суждением - 0 баллов | экзамен |
| 14 | 5 | Текущий контроль | Задание 2                                                        | 20 | 3  | В ответе на задание рассмотрены как минимум три варианта использования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | экзамен |

|    |   |                          |         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|----|---|--------------------------|---------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    |   |                          |         |   | <p>концепций периодизации при разработки плана тренировочного процесса, алгоритм составления плана соответствует выбранной концепции полностью, представлены преимущества выбранной концепции при сравнении с другими концепциями – 3 балла;</p> <p>представлено два варианта использования концепций периодизации, присутствуют незначительные нарушения в алгоритме составления программы периодизации, представлены не все преимущества выбранной концепции – 2 балла;</p> <p>представлен один вариант использования концепции периодизации, программа подготовки в избранном виде спорта составлена с нарушениями, не указаны преимущества выбранной концепции периодизации – 1 балл;</p> <p>программа периодизации не соответствует общепризнанным в практике данного вида спорта, присутствуют значительные нарушения в алгоритме составления программы подготовки, не указаны преимущества концепции, нет сравнения с другими концепциями периодизации – 0 баллов.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 15 | 5 | Промежуточная аттестация | экзамен | - | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Порядок начисление баллов на экзамене:</p> <p>При ответе на вопрос обучающийся аргументированно и правильно излагает материал, опираясь на знания и жизненный опыт; приводит не менее трёх примеров, выражает собственное мнение и понимание по проблеме, сформулированной в вопросе; даёт развёрнутый ответ, выходящий за рамки лекционного материала; ответ ясен, конкретен, однозначен; ответ содержит чёткие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса - 2 балла;</p> <p>при ответе приводит два примера; мнение выражает формально, то есть с установкой согласен или не согласен; обучающийся поверхностно рассуждает на предложенную тему вопроса, отклоняется от основной</p> | экзамен |







|    |                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |             | общей теории физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Матвеева, Москва, 21–22 ноября 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 111-116. – EDN IFKCZL.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=80448612">https://elibrary.ru/item.asp?id=80448612</a>                                                                                                                                                                                   |
| 3  | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Никитушкин, В. Г. Принципы спортивной тренировки юных спортсменов: из истории теории юношеского спорта / В. Г. Никитушкин, В. И. Лях // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2024. – № 1(79). – С. 74-87. – EDN RJZPFR.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=65592310">https://elibrary.ru/item.asp?id=65592310</a>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4  | Дополнительная литература                                | eLIBRARY.RU | Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин ; В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 203 с. – ISBN 978-5-9746-0130-9. – EDN QXXFDJ.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=20102018">https://elibrary.ru/item.asp?id=20102018</a>                                                                                                                                                                       |
| 5  | Методические пособия для самостоятельной работы студента | eLIBRARY.RU | Михайлова, Д. А. Теория и методика спорта высших достижений в вопросах и ответах : Учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Д. А. Михайлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Без издательства, 2021. – 184 с. – EDN YZEYLY. <a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=47685212">https://elibrary.ru/item.asp?id=47685212</a>                                                                                             |
| 6  | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Внукова, З. М. Методы спортивной тренировки: характеристика, задачи и цели / З. М. Внукова, М. А. Бородин // Наука-2020. – 2022. – № 6(60). – С. 45-50. – EDN RJCDPU. <a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=50127046">https://elibrary.ru/item.asp?id=50127046</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7  | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Кочконян, А. А. Основы спортивной тренировки / А. А. Кочконян // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : сборник материалов XV Международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2022 года. – Москва: Алеф, 2022. – С. 550-551. – EDN IDEJPO.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=50139145">https://elibrary.ru/item.asp?id=50139145</a>                                                                                                                                                                               |
| 8  | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Туктарова, К. Р. Теоретико-методические аспекты спортивной тренировки / К. Р. Туктарова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы XI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 21 апреля 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 187-188. – EDN EENQBI.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=54876411">https://elibrary.ru/item.asp?id=54876411</a> |
| 9  | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Дюдина, У. Д. Сущность теоретической и физической подготовки в процессе спортивной деятельности / У. Д. Дюдина, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2024. – № 1(68). – С. 95-100. – EDN EDBYYF.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=67211304">https://elibrary.ru/item.asp?id=67211304</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10 | Методические                                             | eLIBRARY.RU | Зотова, Ф. Р. Методологические основы теории спорта :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | пособия для самостоятельной работы студента              |             | Учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, Н. Н. Мугаллимова ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Олитех», 2018. – 88 с. – EDN CIGGLP.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317">https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317</a>                                                                                                                                                               |
| 11 | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Трутнева, А. И. Современные системы спортивной подготовки / А. И. Трутнева, Р. В. Еремин // Наука-2020. – 2024. – № 3(70). – С. 101-106. – EDN KJWJAN.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=69207255">https://elibrary.ru/item.asp?id=69207255</a>                                                                                                                                                                                                           |
| 12 | Журналы                                                  | eLIBRARY.RU | Марков, К. К. Скоростно-силовая подготовка спортсменов в современном спорте / К. К. Марков. – Иркутск : Иркутский национальный исследовательский университет, 2019. – 164 с. – ISBN 978-5-00133-139-1. – EDN NBZSEY.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=39281799">https://elibrary.ru/item.asp?id=39281799</a>                                                                                                                                             |
| 13 | Дополнительная литература                                | eLIBRARY.RU | Педагогика спорта / А. Г. Ростеванов, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова [и др.]. – Москва : Академия МНЭПУ, 2022. – 254 с. – EDN LNRQEE.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=48126913">https://elibrary.ru/item.asp?id=48126913</a>                                                                                                                                                                                                                           |
| 14 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | eLIBRARY.RU | Зотова, Ф. Р. Методологические основы теории спорта : Учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, Н. Н. Мугаллимова ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Олитех», 2018. – 88 с. – EDN CIGGLP.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317">https://elibrary.ru/item.asp?id=49172317</a>                                                                                                         |
| 15 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | eLIBRARY.RU | Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – Москва : ТБТ Дивизион, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-98724-073-1. – EDN TRGXNV.<br><a href="https://elibrary.ru/item.asp?id=23363610">https://elibrary.ru/item.asp?id=23363610</a> |

#### Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий     | № ауд.  | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|-----------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекции          | 302 (6) | Основное оборудование: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, микрофон, колонки, экран, проектор                                             |
| Самостоятельная | 01 (1)  | Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор,                                                                                       |

|                                       |             |                                           |
|---------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|
| работа студента                       |             | клавиатура, мышь                          |
| Практические занятия<br>и семинары    | 303<br>(6)  | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь |
| Контроль<br>самостоятельной<br>работы | 101<br>(ДС) | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь |