

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 14с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:
проф. д-р ист. наук В.И. Абакумова

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой производственного менеджмента А.В. Родионов

Переутверждена: « » 20 г., протокол №

Директор института управления и государственной службы Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института управления и государственной службы «01» 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической комиссии института управления и государственной службы Е.В. Щербакова

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у обучающихся профессиональных знаний и практических умений, обеспечивающих организацию и методическое сопровождение спортивной подготовки с учётом теории физической культуры, физиологических, морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола, возраста и состояния здоровья.

Задачи:

Научить изучать анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся.

Освоить принципы планирования спортивной подготовки с учётом индивидуальных характеристик.

Сформировать навыки подбора средств, методов и параметров тренировочной нагрузки.

Научить проектировать занятия на основе положений теории физической культуры.

Развить способность к методическому сопровождению подготовки в избранном виде спорта.

Ознакомить с нормативными и организационными основами спортивной подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически связано с другими компонентами образовательной программы, включая: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Организация спортивно-зрелищных мероприятий», «Теория и методика спортивной тренировки», «Анатомия человека», «Основы психологии и инклюзивного взаимодействия».

Дисциплина способствует формированию профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для планирования и методического обеспечения спортивной подготовки с учётом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола, возраста и состояния здоровья, а также положений теории физической культуры и специфики избранного вида спорта.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	<p>ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.</p> <p>ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.</p> <p>ОПК-13.3 Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании.</p>	<p>Знать: положения теории физической культуры, принципы построения тренировочного процесса; анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся различного пола, возраста и состояния здоровья; классификацию и параметры тренировочных нагрузок, методы их оценки и коррекции; психологические характеристики, влияющие на эффективность занятий и адаптацию к нагрузке.</p> <p>Уметь: определять цели и задачи занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; подбирать средства, методы и формы организации тренировочного процесса, ориентируясь на избранный вид спорта; устанавливать параметры нагрузки, адаптировать содержание занятий под возраст, пол и нозологические особенности; учитывать психологические и мотивационные факторы при планировании и проведении занятий.</p> <p>Владеть: навыками проектирования тренировочного процесса на основе теоретических и прикладных положений физической культуры; методами анализа морфологических и физиологических данных для обоснования тренировочной нагрузки; способами интеграции индивидуальных и групповых особенностей в организационно-методическое обеспечение занятий; инструментами адаптации тренировочного процесса к различным условиям (возраст,</p>

		健康发展, 心理情绪状态)。
--	--	----------------

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (4 зач. ед)	144 (4 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28	10
в том числе:		
Лекции	14	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	14	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	24
Самостоятельная работа студента (всего)	116	110
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Морфологические и физиологические особенности занимающихся Возрастные и половые различия, типы телосложения, морфологические показатели, физиологические параметры, их влияние на выбор средств и методов тренировок, адаптация нагрузок к индивидуальным характеристикам.

Тема 2. Психологические характеристики и их роль в спортивной подготовке Психологические типы личности, мотивационные особенности, возрастные аспекты психики, влияние психоэмоционального состояния на эффективность занятий, методы учёта и коррекции психологических факторов.

Тема 3. Теоретические основы планирования тренировочного процесса Положения теории физической культуры, закономерности развития физических качеств, принципы системности, цикличности и индивидуализации, связь с морфо-функциональными особенностями занимающихся.

Тема 4. Виды и параметры тренировочной нагрузки Классификация нагрузок (объём, интенсивность, плотность, направленность), физиологические характеристики, методы оценки и контроля, адаптация параметров под возраст, пол и состояние здоровья.

Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей Структура занятия, подбор средств и методов, учёт морфологических, физиологических и психологических факторов, адаптация содержания под нозологические формы, возрастные группы и уровень подготовки.

Тема 6. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ Этапы подготовки к соревнованиям, тактическое планирование, психологическая готовность, логистика, оценка результатов.

Тема 7. Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности Методика составления программ, выбор целевых ориентиров, критерии оценки, инструменты анализа, адаптация под конкретные условия.

Тема 8. Использование современных технологий в спортивной подготовке Цифровые платформы, мониторинг состояния, биомеханический анализ, средства визуализации и обратной связи.

Тема 9. Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса Нормативные документы, профессиональные стандарты, организация работы спортивных учреждений, документальное сопровождение.

Тема 10. Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки Профилактика травм и перетренированности, восстановление работоспособности, контроль состояния здоровья, взаимодействие со специалистами.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Морфологические и физиологические особенности занимающихся	1	0,5
2	Психологические характеристики и их роль в спортивной подготовке	1	0,5
3	Теоретические основы планирования тренировочного процесса	1	0,5
4	Виды и параметры тренировочной нагрузки	2	1
5	Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей	2	1
6	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	2	0,5
7	Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности	2	0,5
8	Использование современных технологий в спортивной подготовке	1	0,5
9	Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса	1	0,5
10	Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки	1	0,5
Итого:		14	6

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Морфологические и	1	0,25

	физиологические особенности занимающихся		
2	Психологические характеристики и их роль в спортивной подготовке	1	0,25
3	Теоретические основы планирования тренировочного процесса	1	0,5
4	Виды и параметры тренировочной нагрузки	2	0,5
5	Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей	2	0,5
6	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	2	0,5
7	Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности	2	0,5
8	Использование современных технологий в спортивной подготовке	1	0,5
9	Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса	1	0,25
10	Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки	1	0,25
Итого:		14	4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Морфологические и физиологические особенности занимающихся	Подготовка к практическому занятию: анализ морфологических показателей; поиск научных источников по возрастным и половым различиям; подготовка к дискуссии «Морфологические особенности подростков и их влияние на тренировочный процесс»	12	10
2	Психологические характеристики и их роль в спортивной подготовке	Составление психологического профиля спортсмена; конспект по видеоматериалам; поиск литературы по мотивации и адаптации; подготовка к дискуссии «Психологическая готовность к тренировкам и соревнованиям»	12	10
3	Теоретические основы планирования тренировочного процесса	Подготовка к практическому занятию: разработка схемы этапов планирования; анализ научных источников по теории физической культуры; подготовка к дискуссии «Принципы построения	12	12

		тренировочного процесса»		
4	Виды и параметры тренировочной нагрузки	Составление таблицы параметров нагрузки; кейс-анализ по адаптации нагрузки к возрасту; поиск нормативных данных; подготовка к дискуссии «Физиологические характеристики тренировочной нагрузки»	12	12
5	Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей	Разработка фрагмента занятия с учётом нозологических форм; сравнительный анализ методик; подготовка к практическому занятию; подготовка к дискуссии «Индивидуализация тренировочного процесса»	12	12
6	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	Подготовка сценария соревнований; презентация по этапам организации; поиск регламентов и технических требований; подготовка к дискуссии «Методика подготовки спортсмена к соревнованиям»	12	12
7	Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности	Проектирование фрагмента программы; анализ эффективности тренировочного цикла; подготовка к практическому занятию; подготовка к дискуссии «Методика оценки эффективности спортивной подготовки»	12	12
8	Использование современных технологий в спортивной подготовке	Обзор цифровых решений; сравнительный анализ платформ мониторинга; подготовка презентации; подготовка к дискуссии «Цифровые технологии в управлении тренировочным процессом»	12	10
9	Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса	Анализ нормативных документов; подготовка к практическому занятию по документации; поиск источников по правовому регулированию; подготовка к дискуссии «Организация работы спортивного учреждения»	10	10
10	Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки	Составление схемы профилактики травм; анализ источников по восстановлению; подготовка к практическому занятию; подготовка к дискуссии «Медико-биологические основы спортивной подготовки»	10	10
Итого:			116	110

4.7. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов,

системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Геномика спорта, двигательной активности и питания : монография / под ред. Д. Барх, И. И. Ахметов. — Москва : Спорт, 2022. — 584 с. — ISBN 978-5-907225-78-7. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=397413>

2. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах : монография / Л. Д. Гиссен. — Москва : Спорт, 2022. — 200 с. — ISBN 978-5-

907225-75-6. — Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=389849>

3. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1: Организация тренировочного процесса : практическое пособие / И. И. Григорьева. — Москва : Спорт, 2016. — 296 с. — ISBN 978-5-906839-19-0. - Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=89514>

4. Иорданская, Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий : монография / Ф. А. Иорданская. — Москва : Спорт, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-907225-64-0. — Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=376067>

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт, 2020. — 342 с. Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=361068>

6. Методы измерения антропометрических параметров и композиционного состава тела у профессиональных спортсменов : учебное пособие / Э. Н. Безуглов, А. Ю. Еманов, О. А. Этемад, М. С. Бутовский. — Москва : Спорт, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-907601-94-9. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=467970>

7. Московченко, О. Н. Организационно-методическое обеспечение для самоподготовки специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту : учебно-методическое пособие / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, Н. В. Банникова ; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. – 296 с. – ISBN 978-5-00102-467-5. – Текст : электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46670486>.

8. Мухаев, С. В. Конверсия спортивных технологий: теоретико-методологическое обоснование и практические способы её осуществления : монография / С. В. Мухаев. — Москва : Спорт, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-907601-53-6. — Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=451717>

9. Мысина, Г. А. Эргонометрические и биотехнические аспекты разработки и применения тренажерных систем : учебное пособие / Г. А. Мысина, Ю. Г. Герцик, Г. Я. Герцик. — Москва : МГТУ им. Баумана, 2008. — 25 с. — ISBN 978-5-7038-3127-4. – Текст : электронный. – URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=449912>

10. Шлыков, В. П. Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-7996-3013-3. – Текст : электронный. - URL:
<https://znanium.ru/catalog/document?id=422466>

6) дополнительная литература:

1. Кравчук, Т. А. Управление спортивными сооружениями : учебное пособие / Т. А. Кравчук, М. В. Малыгина, Н. А. Мальцева. — Омск : СибГУФК, 2023. — 117 с. — ISBN 978-5-91930-237-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=462125>

2. Малкин, В. Р. Спорт - это психология: Учебное пособие Пособие / Малкин В.Р., Рогалева Л. - Москва :Спорт, 2015. - 176 с.ISBN 978-5-9906578-3-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915415>

3. Осипова, И. С. Управление проектами в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / И. С. Осипова, О. В. Булдашева. — Москва : ФЛИНТА, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-9765-5582-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=454814>

4. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Починкин А.В. - Москва :Спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-55-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914112>

5. Профессиональные стандарты. Сборник 1 : «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» : документы и методические материалы / сост. И. И. Григорьева. — Москва : Спорт, 2015. — 270 с. — ISBN 978-5-9907239-1-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=102385>

6. Профессиональные стандарты: Сборник 3 : «Специалист по антидопинговому обеспечению», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних» : документы и методические материалы / сост. И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. — Москва : Спорт, 2017. — 96 с. — ISBN 978-5-906839-78-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=165195>

7. Серова, Л. К. Особенности характера спортсменов : учебное пособие / Л. К. Серова, Е. В. Власова. — Москва : Спорт, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-907601-19-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=426510>

8. Суслова, Ю. Ю. Экономика предприятия: организационно-практические аспекты: Учебное пособие / Суслова Ю.Ю., Петрученя И.В., Белоногова Е.В. - Красноярск :СФУ, 2016. - 156 с.: ISBN 978-5-7638-3392-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/968037>

в) Интернет ресурсы:

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» – <https://www.consultant.ru>

Теория и практика физической культуры – <http://www.tfpk.infosport.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – www.bmsi.ru

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 https://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплейер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Организационно-методическое обеспечение спортивной подготовки»

Описание уровней сформированности и критерии оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	Пороговый	знать: — основные положения теории физической культуры; — базовые принципы планирования занятий; — анатомо-физиологические и психологические особенности различных возрастных и половых групп; — общие характеристики нозологических форм заболеваний.
Основной		Базовый	уметь: — применять теоретические знания при составлении плана занятий; — учитывать физиологические параметры нагрузки; — адаптировать содержание занятий под возрастные и половые особенности; — использовать корректные методические подходы при работе с различными нозологическими группами.
Заключительный		Высокий	владеть: — методами комплексного планирования занятий с учётом междисциплинарных факторов; — навыками анализа и коррекции тренировочного процесса; — способами интеграции индивидуальных и групповых особенностей в структуру занятий; — инструментами оценки эффективности занятий и собственной педагогической деятельности.

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр)
-------	-----------------	---	-----------------------------------	-------------------------	------------------------------

			(по дисциплине)		изучения)
1	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста	Тема 1. Морфологические и физиологические особенности занимающихся. Тема 4. Виды и параметры тренировочной нагрузки. Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей. Тема 10. Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки.	7
			ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Тема 3. Теоретические основы планирования тренировочного процесса. Тема 4. Виды и параметры тренировочной нагрузки. Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей. Тема 7. Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности.	7
			ОПК-13.3 Способен планировать тренировочный	Тема 2. Психологические	7

			<p>процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	<p>характеристики и их роль в спортивной подготовке.</p> <p>Тема 3. Теоретические основы планирования тренировочного процесса.</p> <p>Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>Тема 6. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ.</p> <p>Тема 7. Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности.</p> <p>Тема 8. Использование современных технологий в спортивной подготовке.</p> <p>Тема 9. Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса.</p> <p>Тема 10. Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки.</p>	
--	--	--	---	---	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Знать: возрастные и половые особенности занимающихся строения тела, типы телосложения, морфологические показатели. Уметь: учитывать морфологические характеристики при подборе упражнений и нагрузок. Владеть: навыками анализа морфологических данных и их применения в тренировочном процессе.	Тема 1. Морфологические и физиологические особенности занимающихся. Тема 4. Виды и параметры тренировочной нагрузки. Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей. Тема 10. Медико-биологическое сопровождение и безопасность спортивной подготовки.	доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания
		ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты параметры применяемых нагрузок.	Знать: принципы планирования, виды нагрузок, критерии эффективности. Уметь: формулировать цели и задачи занятий, выбирать параметры нагрузки. Владеть: методами адаптации плана под индивидуальные особенности и состояние занимающихся.	Тема 3. Теоретические основы планирования тренировочного процесса. Тема 4. Виды и параметры тренировочной нагрузки. Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей. Тема 7. Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности.	доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания

	<p>ОПК-13.3 Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании.</p>	<p>Знать: положения теории физической культуры, специфику избранного вида спорта, требования к подготовке.</p> <p>Уметь: проектировать занятия, подбирать средства и методы, устанавливать параметры нагрузки.</p> <p>Владеть: навыками интеграции теоретических и практических основ в планирование тренировочного процесса.</p>	<p>Тема 2. Психологические характеристики и их роль в спортивной подготовке.</p> <p>Тема 3. Теоретические основы планирования тренировочного процесса.</p> <p>Тема 5. Методика построения занятий с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p>Тема 6. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ.</p> <p>Тема 7. Разработка программ спортивной подготовки и анализ их эффективности.</p> <p>Тема 8. Использование современных технологий в спортивной подготовке.</p> <p>Тема 9. Нормативно-правовое и организационное обеспечение тренировочного процесса.</p> <p>Тема 10. Медико-биологическое сопровождение</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания</p>

				и безопасность спортивной подготовки.	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Какие морфологические особенности необходимо учитывать при планировании занятий для подростков?
2. Как физиологические параметры влияют на выбор тренировочной нагрузки?
3. В чём заключается значение психологической готовности спортсмена при построении тренировочного процесса?
4. Назовите основные принципы планирования тренировочного цикла.
5. Какие параметры тренировочной нагрузки считаются ключевыми при индивидуализации занятий?
6. Как адаптировать тренировочный процесс для занимающихся с нозологическими формами заболеваний?
7. Какие этапы включает построение занятия с учётом возрастных и половых различий?
8. Какова роль теории физической культуры в организации спортивной подготовки?
9. Какие субъективные факторы необходимо учитывать при планировании тренировок?
- 10.Как определить целевые результаты спортивной подготовки в конкретном виде спорта?
- 11.Какие методы используются для оценки морфологических показателей спортсменов?
- 12.Как современные технологии помогают в планировании и мониторинге тренировочного процесса?
- 13.Какие нормативные документы регламентируют организацию спортивной подготовки?
- 14.Как осуществляется подбор средств и методов в зависимости от уровня подготовленности занимающихся?
- 15.Какие особенности следует учитывать при организации тренировок для женщин?
- 16.Какова структура макро-, мезо- и микроциклов в спортивной подготовке?
- 17.Какие ошибки чаще всего допускаются при планировании тренировочного процесса?
- 18.Как медико-биологическое сопровождение влияет на безопасность занятий?
- 19.Какие формы контроля используются для оценки эффективности тренировок?

20. Как построить занятие для младшей возрастной группы с учётом психофизиологических особенностей?
21. Какие особенности планирования характерны для игровых видов спорта?
22. Как учитывать мотивационные аспекты при подборе тренировочных средств?
23. Какие организационные условия необходимы для реализации тренировочной программы?
24. Как адаптировать тренировочный процесс в условиях ограниченного времени или ресурсов?
25. В чём заключается методическая роль тренера при планировании и реализации занятий?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству презентация

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Работа выполнена на высоком уровне: структурирована, логична, аргументирована; демонстрирует самостоятельность, владение понятийным аппаратом, умение анализировать и синтезировать информацию; визуально грамотна, включает цифровые источники; участие в обсуждении активное и содержательное.
4	Работа охватывает основное содержание темы; аргументация последовательна, используются цифровые источники; допускаются отдельные неточности в логике, визуализации или формулировках; участие в обсуждении умеренно активное.
3	Работа представлена фрагментарно: содержит логические и содержательные неточности, ограниченное использование цифровых данных, слабая визуальная поддержка; аргументация недостаточная, понимание темы поверхностное; участие в обсуждении пассивное.

2	Работа отсутствует или выполнена формально; тема не раскрыта, цифровые источники не использованы; структура и визуализация отсутствуют; студент не готов к обсуждению.
---	--

2. Типовые тестовые задания

1. Какие морфологические особенности характерны для подростков?

- A) Завершённое половое развитие
- B) Стабильный гормональный фон
- C) Активный рост и незрелость опорно-двигательного аппарата
- D) Высокий уровень выносливости

Ответ: С

2. Что относится к физиологическим предпосылкам планирования тренировок?

- A) Уровень мотивации
- B) Психологическая устойчивость
- C) Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы
- D) Спортивная специализация

Ответ: С

3. Какой параметр характеризует интенсивность тренировочной нагрузки?

- A) Количество упражнений
- B) Скорость выполнения и пульсовая зона
- C) Частота занятий
- D) Длительность микроцикла

Ответ: В

4. Что является целью планирования тренировочного процесса?

- A) Унификация занятий
- B) Повышение соревновательной активности
- C) Достижение целевых результатов с учётом индивидуальных особенностей
- D) Увеличение количества тренировок

Ответ: С

5. Какой метод используется для оценки композиционного состава тела?

- A) Анкетирование
- B) Биоимпедансный анализ
- C) Тест Купера
- D) Психологическое интервью

Ответ: В

6. Что включает структура тренировочного занятия?

- A) Только основную часть
- B) Подготовительную, основную и заключительную части
- C) Только разминку
- D) Только восстановительные мероприятия

Ответ: В

7. Какой документ регламентирует организацию спортивной подготовки?

- A) Паспорт здоровья

- В) Учебный план
- С) Федеральный стандарт спортивной подготовки
- Д) Табель посещаемости

Ответ: С

8. Какой фактор необходимо учитывать при подборе средств тренировки для женщин?

- А) Уровень агрессии
- Б) Гормональные особенности и устойчивость к нагрузке
- С) Спортивный инвентарь
- Д) Цвет формы

Ответ: В

9. Что относится к медико-биологическому сопровождению тренировочного процесса?

- А) Планирование соревнований
- Б) Проведение психологических тренингов
- С) Контроль состояния здоровья и восстановление
- Д) Разработка нормативов

Ответ: С

10. Какой принцип лежит в основе индивидуализации тренировочного процесса?

- А) Единая программа для всех
- Б) Игнорирование возрастных различий
- С) Учёт морфологических, физиологических и психологических особенностей
- Д) Повышение нагрузки без контроля

Ответ: С

11. Что относится к субъективным предпосылкам планирования?

- А) Возраст
- Б) Пол
- С) Уровень мотивации
- Д) Морфологические показатели

Ответ: С

12. Какой показатель используется для оценки выносливости?

- А) Индекс массы тела
- Б) Частота сердечных сокращений при нагрузке
- С) Уровень тревожности
- Д) Объём легких

Ответ: В

13. Что включает методика построения занятия?

- А) Только выбор инвентаря
- Б) Структура, цели, средства, методы, параметры нагрузки
- С) Только выбор места проведения
- Д) Только составление отчёта

Ответ: В

14. Какой фактор влияет на выбор тренировочной нагрузки у пожилых занимающихся?

- A) Уровень агрессии
- B) Стаж занятий
- C) Состояние сердечно-сосудистой системы
- D) Цвет одежды

Ответ: C

15. Что является основой для разработки программы спортивной подготовки?

- A) Личное мнение тренера
- B) Пожелания спортсмена
- C) Теория физической культуры и специфика вида спорта
- D) Случайный выбор упражнений

Ответ: C

16. Какой метод контроля используется для оценки гибкости?

- A) Тест Купера
- B) Измерение ЧСС
- C) Наклон вперёд из положения сидя
- D) Биоимпеданс

Ответ: C

17. Что включает нормативно-правовое обеспечение тренировочного процесса?

- A) Рекламные материалы
- B) Методические рекомендации, стандарты, регламенты
- C) Личные записи тренера
- D) Спортивная форма

Ответ: B

18. Какой фактор влияет на восстановление работоспособности после тренировки?

- A) Цвет помещения
- B) Уровень шума
- C) Качество сна и питания
- D) Количество зрителей

Ответ: C

19. Что относится к современным технологиям в спортивной подготовке?

- A) Табель посещаемости
- B) Биоимпедансный мониторинг
- C) Ручной секундомер
- D) Бумажный дневник тренировок

Ответ: B

20. Какой показатель используется для оценки композиционного состава тела?

- A) Индекс массы тела
- B) Пульс в покое
- C) Уровень тревожности

D) Скорость реакции

Ответ: А

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«Тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Разноуровневые задачи и задания

Уровень 1 — Репродуктивный (знание, понимание)

1. Назовите основные морфологические особенности подростков, влияющие на тренировочный процесс.
2. Перечислите этапы планирования тренировочного цикла.
3. Что включает структура тренировочного занятия?
4. Какие параметры характеризуют тренировочную нагрузку?
5. Назовите нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку.

Уровень 2 — Продуктивный (применение, анализ)

1. Составьте таблицу соответствия возрастных групп и допустимых параметров нагрузки.
2. Проанализируйте тренировочную программу и выявите несоответствия возрастным особенностям.
3. Сравните методы оценки композиционного состава тела: биоимпеданс vs калиперометрия.
4. Разработайте фрагмент занятия для женщин с учётом гормональных особенностей.
5. Оцените эффективность тренировочного цикла по заданным показателям.

Уровень 3 — Творческий (синтез, проектирование)

1. Спроектируйте тренировочный микроцикл для занимающихся с нозологическими ограничениями.
2. Разработайте программу подготовки к соревнованиям для подростков в игровом виде спорта.

3. Составьте методические рекомендации по адаптации тренировок в условиях ограниченного времени.
4. Предложите цифровое решение для мониторинга морфологических показателей спортсменов.
5. Разработайте модель взаимодействия тренера, врача и психолога при планировании занятий.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках освоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Какие морфологические особенности необходимо учитывать при планировании занятий для подростков?
2. Как возраст влияет на выбор средств и методов физической подготовки?
3. Какие типы телосложения выделяются в спортивной морфологии?
4. Как анатомо-физиологические особенности женщин влияют на тренировочный процесс?
5. Какие методы используются для оценки композиционного состава тела?
6. Что такое биоимпедансный анализ и как он применяется в спорте?
7. Какие физиологические параметры определяют допустимую нагрузку?
8. Как определить уровень физической подготовленности занимающегося?
9. Какие психологические особенности необходимо учитывать при организации занятий?
10. Как мотивация влияет на эффективность тренировочного процесса?
11. Какие возрастные особенности психики важны для планирования тренировок?
12. Какова структура тренировочного занятия?
13. Какие принципы лежат в основе построения тренировочного процесса?
14. Что включает планирование тренировочного цикла?
15. Каковы этапы построения макро-, мезо- и микроциклов?
16. Какие параметры характеризуют тренировочную нагрузку?

17. Как классифицируются нагрузки по направленности?
18. Какие методы используются для контроля и коррекции нагрузки?
19. Как адаптировать тренировочный процесс для занимающихся с нозологическими ограничениями?
20. Какие особенности следует учитывать при планировании занятий для пожилых людей?
21. Какова роль теории физической культуры в методическом обеспечении подготовки?
22. Какие субъективные факторы влияют на планирование тренировок?
23. Как определить целевые результаты спортивной подготовки?
24. Какие средства физической подготовки применимы в циклических видах спорта?
25. Как построить занятие для младшей возрастной группы?
26. Какие особенности планирования характерны для игровых видов спорта?
27. Как учитывать гормональные особенности при тренировке женщин?
28. Какие нормативные документы регламентируют спортивную подготовку?
29. Какова структура программы спортивной подготовки?
30. Какие формы контроля используются для оценки эффективности тренировок?
31. Как оценить результативность тренировочного цикла?
32. Какие ошибки чаще всего допускаются при планировании тренировочного процесса?
33. Как адаптировать тренировочный процесс в условиях ограниченного времени?
34. Какие технологии используются для мониторинга состояния спортсмена?
35. Как цифровые платформы помогают в планировании тренировок?
36. Какие особенности имеет тренировка в условиях смены климатических зон?
37. Как организовать тренировочный процесс в условиях ограниченного инвентаря?
38. Какие меры профилактики травматизма применяются в спортивной подготовке?
39. Как осуществляется восстановление работоспособности после тренировки?
40. Какие специалисты участвуют в медико-биологическом сопровождении подготовки?
41. Какова роль тренера в междисциплинарной команде?
42. Какие формы документации сопровождают тренировочный процесс?
43. Как организовать тренировочный процесс в условиях спортивного учреждения?
44. Какие требования предъявляются к методическим рекомендациям?

45. Как построить занятие с учётом психоэмоционального состояния спортсмена?
46. Какие особенности имеет подготовка к соревнованиям?
47. Как осуществляется тактическое планирование в соревновательной деятельности?
48. Какие методы психологической подготовки применяются в спорте?
49. Как оценить готовность спортсмена к соревнованиям?
50. Какие подходы используются для индивидуализации тренировочного процесса?

Критерии и шкала оценивания к оценочному средству «промежуточная аттестация (экзамен)»

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)