

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

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

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 «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» 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» –12 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» 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 системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих эффективное управление тренировочной и соревновательной деятельностью, с акцентом на планирование времени, саморазвитие и расстановку профессиональных приоритетов в соответствии с принципами образования в течение всей жизни.

Задачи:

Изучить структуру, этапы и принципы построения тренировочного процесса.

Освоить методы планирования и контроля соревновательной деятельности.

Сформировать навыки управления временем в контексте подготовки спортсменов.

Развить способность к самоанализу и проектированию индивидуальной траектории профессионального роста.

Научить определять приоритеты деятельности и применять здоровьесберегающие подходы в тренерской практике.

Ознакомить с цифровыми и организационными инструментами управления тренировочным циклом.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» 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: «Спортивный маркетинг», «Межведомственное взаимодействие в индустрии спорта», «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Менеджмент качества физкультурно-спортивных услуг».

Дисциплина способствует формированию базового набора знаний, умений и практических навыков, необходимых для эффективного планирования, организации и анализа тренировочной и соревновательной деятельности, а также для развития навыков самоорганизации, управления временем и проектирования индивидуальной траектории профессионального роста специалиста в сфере физической культуры и спорта.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели.</p> <p>УК-6.2. Определяет задачи и траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.3. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе здоровьесбережение.</p>	<p>Знать: принципы тайм-менеджмента и планирования профессиональной деятельности; основы построения индивидуальной образовательной и профессиональной траектории; подходы к расстановке приоритетов и здоровьесберегающим технологиям в профессиональной среде.</p> <p>Уметь: применять методы управления временем при выполнении задач и проектов; формулировать цели и задачи саморазвития, выбирать соответствующие образовательные ресурсы; определять приоритеты собственной деятельности с учётом профессиональных целей и личностного роста.</p> <p>Владеть: навыками планирования и оптимизации времени в условиях многозадачности; инструментами проектирования индивидуальной траектории развития и самооценки; способами интеграции принципов здоровьесбережения в профессиональную деятельность.</p>

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)	108 (3 зач. ед)	108 (3 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>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	58	86
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Структура и принципы построения тренировочного процесса: базовые понятия, этапы, цели, виды циклов; связь с управлением временем и ресурсами.

Тема 2. Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты: календарное планирование, микро- и макроциклы, распределение нагрузки.

Тема 3. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки: методы контроля, адаптация плана, цифровые и организационные инструменты.

Тема 4. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ: этапы подготовки, регламенты, логистика, оценка результатов.

Тема 5. Управление спортивной формой и восстановлением: принципы сохранения формы, восстановительные мероприятия, здоровьесбережение.

Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике: управление временем, расстановка приоритетов, инструменты оптимизации.

Тема 7. Траектория профессионального и личностного развития тренера: принципы образования в течение жизни, самооценка, планирование роста.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Структура и принципы построения тренировочного процесса	2	0,5
2	Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты	2	0,5
3	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	2	1
4	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	2	1
5	Управление спортивной формой и восстановлением	2	1
6	Тайм-менеджмент в тренерской практике	2	1
7	Траектория профессионального и личностного развития тренера	2	1
Итого:		14	6

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Структура и принципы построения тренировочного процесса	2	0.25
2	Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты	2	0.25
3	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	2	0.5
4	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	2	0.25
5	Управление спортивной формой и восстановлением	2	0.25
6	Тайм-менеджмент в тренерской практике	2	0.25
7	Траектория профессионального и личностного развития тренера	2	0.25
Итого:		14	4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочна я форма
1	Структура и принципы построения тренировочного процесса	Подготовка к практическому занятию: составление схемы этапов тренировочного цикла; поиск научных источников по классификации тренировочных периодов; оформление реферата	8	14
2	Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты	Сравнительный анализ методов планирования; подготовка аналитической таблицы; поиск научно-технической информации о моделях микро- и макроциклов; оформление реферата	8	16
3	Контроль и коррекция тренировочной нагрузки	Составление карты рисков перегрузки; анализ нормативных источников; подготовка к практическому занятию по методам контроля; оформление реферата	8	16
4	Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ	Подготовка сценария соревнований; презентация по этапам подготовки; поиск регламентов и технических требований; оформление реферата	8	16
5	Управление спортивной формой и восстановлением	Обзор современных подходов к восстановлению; конспект по видеоматериалам; подготовка к практическому занятию по восстановительным методам;	8	16

		оформление реферата»		
6	Тайм-менеджмент в тренерской практике	Самоанализ стратегии управления временем; кейс-задание по оптимизации графика; поиск источников по тайм-менеджменту в спорте; оформление реферата	8	16
7	Траектория профессионального и личностного развития тренера	Составление индивидуальной образовательной траектории; сравнительный анализ платформ повышения квалификации; подготовка к практическому занятию по самооценке; оформление реферата; подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	10	16
Итого:			58	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. Бизнес-модели компаний и устойчивое развитие : монография / Е. М. Каз, И. В. Krakovetskaya, E. B. Nekhoda, N. A. Redchikova ; науч. ред. Е. В. Нехода. - Томск : Издательство Томского государственного университета, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-94621-943-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1865217>

2. 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>

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. Резник, С. Д. Менеджмент : учебное пособие / С. Д. Резник, И. А. Игошина ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С. Д. Резника. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 367 с. — (Менеджмент в высшей школе). — DOI 10.12737/1514558. - ISBN 978-5-16-017017-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937176>

6. Соколов, Д. В. Базисная система риск-менеджмента организаций реального сектора экономики : монография / Д.В. Соколов, А.В. Барчуков. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 125 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-006862-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1938001>

б) дополнительная литература:

1. Аксянов, А. С. Спорт как инструмент современных политических процессов и основа государственной безопасности : монография / А. С. Аксянов. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-6040237-8-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1981546>

2. Бизнес-модели в управлении устойчивым развитием предприятий : учебник / А.Д. Бобрышев, В.М. Тумин, К.М. Тарабрин [и др.] ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. А.Д. Бобрышева, д-ра экон. наук, проф. В.М. Тумина. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5b519180563f24.57747020. - ISBN 978-5-16-014167-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1877050>

3. 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>

4. Леднев, В. А. Менеджмент в индустрии спорта. Вып. 1 : сборник статей / под ред. В. А. Леднева. - Москва : МФПУ Синергия, 2012. - 200 с. - (Индустрия спорта) - ISBN 978-5-4257-0085-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/451311>

5. Малкин, В. Р. Спорт - это психология: Учебное 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>

6. Менеджмент : учебник для студентов вузов, обучающихся по экономическим специальностям, по направлению «Менеджмент» / под науч. ред. Н. Д. Эриашвили, Ю. А. Цыпкина ; под общ. ред. М. А. Комарова, М. М. Максимцова. — 5-е изд., перераб. и доп. - ЮНИТИ-ДАНА, 2023. — 287 с. - ISBN 978-5-238-03723-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2121197>

7. Суслова, Ю. Ю. Экономика предприятия: организационно-практические аспекты: Учебное пособие / Суслова Ю.Ю., Петрученя И.В., Белоногова Е.В. - Краснояр.: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» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» 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
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт

оценочных средств по учебной дисциплине

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

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

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Пороговый	знать: —принципы тайм-менеджмента и планирования профессиональной деятельности; основы построения индивидуальной образовательной и профессиональной траектории; подходы к расстановке приоритетов и здоровьесберегающим технологиям в профессиональной среде.
Основной		Базовый	уметь: —применять методы управления временем при выполнении задач и проектов; формулировать цели и задачи саморазвития, выбирать соответствующие образовательные ресурсы; определять приоритеты собственной деятельности с учётом профессиональных целей и личностного роста
Заключительный		Высокий	владеть: —навыками планирования и оптимизации времени в условиях многозадачности; инструментами проектирования индивидуальной траектории развития и самооценки; способами интеграции принципов здоровьесбережения в профессиональную деятельность.

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели	Тема 1. Структура и принципы построения тренировочного процесса Тема 2. Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты Тема 3. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки Тема 4. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике.	8
			УК-6.2 Определяет задачи и выстраивает траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Тема 2. Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты Тема 5. Управление спортивной формой и восстановлением Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике Тема 7. Траектория профессионального и личностного развития	8

				тренера.	
			УК-6.3 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе здоровьесбережение	Тема 3. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки Тема 5. Управление спортивной формой и восстановлением Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике Тема 7. Траектория профессионального и личностного развития тренера	8

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	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели	Знать: принципы тайм-менеджмента, этапность тренировочного процесса, методы календарного планирования и контроля нагрузки. Уметь: распределять время при организации тренировок и соревнований, применять методы оптимизации графика, адаптировать план в зависимости от целей. Владеть: навыками построения микро- и макроциклов, инструментами	Тема 1. Структура и принципы построения тренировочного процесса Тема 2. Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты Тема 3. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки Тема 4. Организация соревновательной деятельности: подготовка, проведение, анализ Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике.	доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания

			визуализации временных параметров, приёмами управления временем в тренерской практике.		
		УК-6.2. Определяет задачи и траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Знать: принципы непрерывного образования, модели профессионального роста, источники повышения квалификации в спортивной сфере.</p> <p>Уметь: формулировать цели саморазвития, выбирать образовательные ресурсы, проектировать индивидуальную траекторию профессионального роста.</p> <p>Владеть: навыками самооценки, инструментами планирования образовательной траектории, способами интеграции новых знаний в тренерскую практику.</p>	<p>Тема 2. Планирование тренировочной деятельности: методы, средства, инструменты</p> <p>Тема 5. Управление спортивной формой и восстановлением</p> <p>Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике</p> <p>Тема 7. Траектория профессионального и личностного развития тренера.</p>	доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания
		УК-6.3. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе здоровьесбережение	<p>Знать: принципы расстановки профессиональных приоритетов, основы здоровьесберегающих технологий, подходы к устойчивому развитию специалиста.</p> <p>Уметь: выделять ключевые направления профессионально</p>	<p>Тема 3. Контроль и коррекция тренировочной нагрузки</p> <p>Тема 5. Управление спортивной формой и восстановлением</p> <p>Тема 6. Тайм-менеджмент в тренерской практике</p> <p>Тема 7. Траектория</p>	доклад, сообщение, тестовые задания, презентация, разноуровневые задачи и задания

		<p>го роста, учитывать факторы личной эффективности и ресурсного состояния, применять здоровьесберегающие подходы в организации тренировочной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками стратегического планирования собственной деятельности, способами интеграции личностного и профессионального развития, инструментами оценки и коррекции профессионального маршрута с учётом здоровья и устойчивости.</p>	профессионального и личностного развития тренера	
--	--	--	--	--

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

1. Какова структура тренировочного процесса и как она влияет на распределение времени?
2. Какие этапы включает планирование тренировочного цикла?
3. Что такое микроцикл и как его можно адаптировать под конкретные цели?
4. Какие методы контроля тренировочной нагрузки вы считаете наиболее эффективными?
5. Как определить оптимальное соотношение нагрузки и восстановления?
6. Какие принципы следует учитывать при организации соревновательной деятельности?
7. Как выстраивается календарный план подготовки к соревнованиям?
8. Какие риски возникают при перегрузке спортсмена и как их можно предотвратить?
9. В чём заключается роль тренера в управлении спортивной формой?
10. Какие восстановительные мероприятия вы считаете приоритетными?
11. Какие факторы определяют эффективность тренировочного процесса в спорте?

12. Как осуществляется планирование тренировочных нагрузок в зависимости от этапа подготовки?
13. Какие методы контроля используются для оценки эффективности тренировочного процесса?
14. Как организовать восстановление спортсменов после интенсивных тренировок?
15. Какие принципы лежат в основе построения соревновательной деятельности?
16. Как влияет психологическое состояние спортсмена на его результаты в соревнованиях?
17. Какие стратегии используются для подготовки к важным соревнованиям?
18. Как осуществляется отбор спортсменов для участия в соревнованиях?
19. Какие технологии применяются для анализа технико-тактических действий спортсменов?
20. Как организовать тренировочный процесс для спортсменов с разным уровнем подготовки?
21. Какие меры предпринимаются для предотвращения травм в спорте?
22. Как влияет климат и условия проведения соревнований на результаты спортсменов?
23. Какие подходы используются для повышения мотивации спортсменов?
24. Как осуществляется взаимодействие тренера и спортсмена в процессе подготовки?
25. Какие инновационные методы применяются в управлении тренировочной и соревновательной деятельностью?

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

- Что включает структура тренировочного процесса?
 - Только соревновательный этап
 - Подготовительный, соревновательный и переходный этапы
 - Только восстановительный этап
 - Только микроцикл

Правильный ответ: В
- Какой документ используется для планирования тренировочного цикла?
 - Медицинская карта
 - Протокол соревнований
 - Календарный план
 - Табель посещаемости

Правильный ответ: С
- Что является целью контроля тренировочной нагрузки?
 - Увеличение количества тренировок
 - Снижение мотивации
 - Предотвращение перегрузок и травм
 - Увеличение соревновательного давления

Правильный ответ: С
- Какой этап подготовки включает анализ результатов соревнований?
 - Подготовительный
 - Соревновательный
 - Переходный
 - Постсоревновательный

Правильный ответ: D

5. Что относится к здоровьесберегающим технологиям в тренировочном процессе?

- А) Игнорирование усталости
- Б) Пропуск восстановительных мероприятий
- С) Индивидуализация нагрузки
- Д) Увеличение интенсивности без контроля

Правильный ответ: С

6. Что является ключевым элементом тайм-менеджмента тренера?

- А) Увеличение количества задач
- Б) Случайное распределение времени
- С) Планирование и приоритизация
- Д) Отказ от анализа

Правильный ответ: С

7. Что означает принцип образования в течение всей жизни?

- А) Обучение только в вузе
- Б) Завершение образования после бакалавриата
- С) Непрерывное профессиональное развитие
- Д) Отказ от повышения квалификации

Правильный ответ: С

8. Какой способ помогает определить приоритеты профессионального роста?

- А) Случайный выбор задач
- Б) Самоанализ и постановка целей
- С) Игнорирование обратной связи
- Д) Отказ от планирования

Правильный ответ: В

9. Что включает траектория саморазвития специалиста?

- А) Только участие в соревнованиях
- Б) Повышение квалификации, самооценка, выбор образовательных ресурсов
- С) Отказ от обучения
- Д) Только физическая подготовка

Правильный ответ: В

10. Какой инструмент помогает визуализировать тренировочный процесс?

- А) Табель успеваемости
- Б) График нагрузки
- С) Список инвентаря
- Д) Медицинская справка

Правильный ответ: В

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	Критерий оценивания
------------------	---------------------

(интервал баллов)	
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

Пороговый уровень

1. Составьте таблицу этапов тренировочного процесса с указанием временных параметров.
2. Определите продолжительность микроцикла для спортсмена-юниора.
3. Составьте расписание тренировок на неделю с учётом восстановления.
4. Заполните шаблон календарного плана подготовки к соревнованиям.
5. Выделите ключевые временные зоны в подготовительном периоде.

Базовый уровень

1. Сравните два подхода к планированию тренировочного цикла: классический и адаптивный.
2. Составьте индивидуальный план подготовки к соревнованиям с учётом временных ресурсов.
3. Определите цели профессионального развития тренера на ближайший год.
4. Составьте таблицу: «Задачи — ресурсы — сроки — ожидаемые результаты».
5. Проанализируйте собственный стиль управления временем и предложите пути оптимизации.

Повышенный уровень

1. Разработайте траекторию профессионального роста тренера на 3 года с учётом принципов образования в течение жизни.
2. Составьте план повышения квалификации с указанием форматов, сроков и ожидаемых компетенций.
3. Проанализируйте кейс: тренер испытывает профессиональное выгорание. Предложите стратегию восстановления.
4. Сформулируйте приоритеты личностного и профессионального развития в условиях многозадачности.
5. Составьте таблицу: «Риски — ресурсы — здоровьесберегающие меры — ожидаемый эффект».

Высокий уровень

1. Разработайте методическую карту тренировочного цикла с интеграцией принципов тайм-менеджмента.
2. Составьте проект индивидуальной образовательной траектории тренера с учётом профессиональных целей.
3. Подготовьте аналитическую записку: «Баланс времени, эффективности и здоровья в тренерской практике».
4. Смоделируйте сценарий подготовки команды к соревнованиям с учётом распределения времени, ресурсов и восстановления.

5. Разработайте систему самооценки эффективности собственной деятельности в тренировочном процессе.

Дополнительные задания для рефлексии и обсуждения

1. Подготовьте презентацию: «Как я управляю своим временем в профессиональной деятельности».
2. Напишите эссе: «Моя траектория саморазвития как специалиста физической культуры».
3. Составьте анкету для самооценки приоритетов и ресурсного состояния.
4. Проанализируйте цифровые инструменты тайм-менеджмента и выберите подходящие для тренера.
5. Подготовьте рефераты на темы:
 - Этапность тренировочного процесса: структура и логика построения
 - Современные подходы к планированию тренировок: от классики к цифровизации
 - Методы оценки и контроля тренировочной нагрузки в спортивной практике
 - Организация и анализ соревновательной деятельности: управленческий аспект
 - Управление спортивной формой: теория, практика и восстановительные технологии
 - Тайм-менеджмент тренера: инструменты, ошибки и пути оптимизации
 - Непрерывное образование тренера: цели, ресурсы и траектория роста
 - Здоровьесберегающие технологии в тренерской практике: профилактика и устойчивость
 - Баланс эффективности и устойчивости в профессиональной деятельности тренера
 - Траектория саморазвития специалиста в сфере физической культуры и спорта

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 усвоенного 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. Цель и задачи управления тренировочной деятельностью.
2. Принципы построения тренировочного процесса.
3. Структура тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклы.
4. Методы планирования тренировочных нагрузок.
5. Контроль и оценка эффективности тренировочного процесса.
6. Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности.
7. Система спортивных соревнований и их классификация.
8. Организация и проведение спортивных соревнований.
9. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
10. Тактическое планирование в соревновательной деятельности.
11. Адаптация спортсмена к экстремальным условиям соревнований.
12. Особенности управления тренировочным процессом в разных видах спорта.
13. Методы оценки физической подготовленности спортсмена.
14. Планирование восстановительных мероприятий.
15. Роль тренера в управлении тренировочной и соревновательной деятельностью.
16. Система контроля за состоянием здоровья спортсмена.
17. Методы анализа соревновательной деятельности.
18. Организация тренировочного процесса в условиях смены часовых поясов.
19. Индивидуализация тренировочного процесса.
20. Использование современных технологий в управлении тренировками.
21. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле.
22. Методы повышения мотивации спортсмена.
23. Организация работы спортивного коллектива.
24. Контроль технической подготовленности спортсмена.
25. Методы профилактики травматизма в спорте.
26. Организация тренировочного процесса в экстремальных погодных условиях.
27. Планирование тренировочных нагрузок в зависимости от возраста спортсмена.
28. Методы оценки психологической готовности спортсмена.
29. Организация тренировочного процесса в условиях ограниченного времени.
30. Методы повышения эффективности тренировочного процесса.
31. Контроль тактической подготовленности спортсмена.
32. Организация тренировочного процесса в условиях пандемии.
33. Методы оценки функционального состояния спортсмена.

34. Планирование тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей.
35. Организация тренировочного процесса в условиях ограниченного бюджета.
36. Методы повышения выносливости спортсмена.
37. Контроль физической подготовленности в разных видах спорта.
38. Организация тренировочного процесса в условиях стресса.
39. Методы повышения скорости спортсмена.
40. Контроль координационных способностей спортсмена.
41. Организация тренировочного процесса в условиях смены климата.
42. Методы повышения силы спортсмена.
43. Контроль гибкости спортсмена.
44. Организация тренировочного процесса в условиях ограниченного пространства.
45. Методы повышения ловкости спортсмена.
46. Контроль скоростных способностей спортсмена.
47. Организация тренировочного процесса в условиях ограниченного инвентаря.
48. Методы повышения устойчивости к нагрузкам.
49. Контроль психологической устойчивости спортсмена.
50. Организация тренировочного процесса в условиях ограниченного доступа к специалистам.

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)