

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления  
и государственной службы  
Р.Г. Харьковский

« 02 » 29 2025 года

**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» – 23 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><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>28</b>	<b>10</b>
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> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>58</b>	<b>86</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>6</b>

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>4</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная 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
<b>Итого:</b>			<b>58</b>	<b>110</b>

#### **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. Краковецкая, Е. В. Нехода, Н. А. Редчикова ; 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. Сулова, Ю. Ю. Экономика предприятия: организационно-практические аспекты: Учебное пособие / Сулова 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](http://www.tfpk.infosport.ru)

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – [www.bmsi.ru](http://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	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Видеоплеер	Media Player Classic	<a href="http://mpc.darkhost.ru/">http://mpc.darkhost.ru/</a>

## 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	<b>знать:</b> —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	<b>уметь:</b> —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	<b>владеть:</b> —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	<b>Знать:</b> принципы тайм-менеджмента, этапность тренировочного процесса, методы календарного планирования и контроля нагрузки. <b>Уметь:</b> распределять время при организации тренировок и соревнований, применять методы оптимизации графика, адаптировать план в зависимости от целей. <b>Владеть:</b> 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><b>Знать:</b> принципы непрерывного образования, модели профессионального роста, источники повышения квалификации в спортивной сфере. <b>Уметь:</b> формулировать цели саморазвития, выбирать образовательные ресурсы, проектировать индивидуальную траекторию профессионального роста. <b>Владеть:</b> 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><b>Знать:</b> принципы расстановки профессиональных приоритетов, основы здоровьесберегающих технологий, подходы к устойчивому развитию специалиста. <b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> навыками стратегического планирования собственной деятельности, способами интеграции личностного и профессионального развития, инструментами оценки и коррекции профессионального маршрута с учётом здоровья и устойчивости.</p>	<p>профессионального и личностного развития тренера</p>	
--	--	--	---	---	--

### 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
- В) 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
- В) 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
- В) 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
- В) 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
- В) 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
- В) 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**

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