

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

«Теория и методика спортивной тренировки»

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 «Теория и методика спортивной тренировки» 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» – 34с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» 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:
старший преподаватель А.Л. Омельяненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «18 09 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 – приобретение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики спортивной тренировки и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

подготовка выпускника к тренерской деятельности для решения задач освоения человеком разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

формирование способности разбираться в сложности методик развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации учебного процесса, уяснить основы построения тренировочного процесса;

способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму, формировать мотивацию к занятиям спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений 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: «Анатомия человека», «Педагогика», и предваряет изучение дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-1 Способен планировать и координировать работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта	ПК-1.1. Разрабатывает комплексный план развития физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта, в соответствии с установленным порядком ПК-1.2. Составляет и утверждает план проведения	знать: комплексный план развития физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта, в соответствии с установленным порядком уметь: составлять и утверждать

	<p>физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами</p> <p>ПК-1.3. Координирует работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>план проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами</p> <p>владеть:</p> <p>навыками координации работы физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта</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)	216 (6 зач. ед)	216 (6 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136	24
в том числе:		
Лекции	68	12
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	68	12
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)	68	174
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации

Понятия, относящиеся к спорту. Органы управления физической культурой и спортом в России. Физкультурно-спортивные общества.

Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России

Соревновательно-эталонная функция. Эвристическая достижительская функция. Общие функции спорта.

Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки

Система отбора и выбора спортивной специализации. Система

соревнований. Система спортивной тренировки. Внетренировочные и внесоревновательные факторы.

Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки

Цель спортивной тренировки. Решение задач технико-тактической, физической, теоретической, психической подготовки.

Тема 5. Средства спортивной тренировки

Средства, применяемые в спорте: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения.

Тема 6. Методы спортивной тренировки

Общепедагогические методы спорта. Практические методы.

Тема 7. Принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально-возможные достижения, углубленная специализация, и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса.

Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки

Интегральная подготовка как объединение всех сторон подготовки спортсмена.

Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена

Определение, общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка. Соотношение на разных этапах подготовки.

Тема 10. Физическая подготовка спортсмена

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение.

Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка

Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Тактические упражнения.

Тема 12. Психическая подготовка

Общая психическая подготовка. Специальная психическая подготовка. Аутотренинг. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня психической подготовленности.

Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации

Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Педагогические, медико-биологические методы отбора. Этапы отбора.

Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке

Официальные, контрольно-подготовительные, модельные, отборочные соревнования.

Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс

Стадия базовой подготовки. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей. Стадия спортивного долголетия.

Тема 16. Построение тренировки в микроциклах

Основополагающее качество спорта. Спорт высших достижений. Массовый спорт.

Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах

Характеристика мезоциклов. Виды мезоциклов. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в мезоциклах.

Тема 18. Построение тренировки в макроциклах

Характеристика макроциклов. Виды макроциклов. Задачи, решаемые при распределении нагрузок в макроциклах.

Тема 19. Закономерности развития спортивной формы

Основные компоненты подготовки спортсмена. Система соревнований. Спортивная тренировка. Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект.

Тема 20. Периодизация спортивной тренировки

Построение тренировочного, соревновательного переходного периода, как управление развитием спортивной формы.

Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена

Задачи и направленность тренировочного процесса на стадиях и этапах спортивной подготовки.

Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки

Основные компоненты подготовки спортсмена. Система соревнований. Спортивная тренировка

Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект.

Тема 24. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки

Научно-методическое и информационное обеспечение. Медико-биологическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение.

Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте

Инструменты перспективного, текущего, оперативного планирования в спорте.

Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле

Структура годичного цикла. План соревнований. Общие показатели тренировочного процесса по мезоциклам подготовки.

Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.

Понятие микроцикла, виды микроциклов. Распределение занятий разной направленности.

Тема 28. Учет и контроль в спорте

Характеристика комплексного контроля в спорте. Виды контроля. Требования к показателям контроля.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации	2	0,5
2.	Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России	2	0,5

3.	Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	2	0,5
4.	Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки	2	0,5
5.	Тема 5. Средства спортивной тренировки	2	0,5
6.	Тема 6. Методы спортивной тренировки	2	0,5
7.	Тема 7. Принципы спортивной тренировки.	2	0,5
8.	Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки	2	0,5
9.	Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	4	0,5
10.	Тема 10. Физическая подготовка спортсмена	2	0,5
11.	Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка	2	0,5
12.	Тема 12. Психическая подготовка	2	0,5
13.	Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации	4	0,5
14.	Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке	4	0,5
15.	Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс	4	0,5
16.	Тема 16. Построение тренировки в микроциклах	2	0,5
17.	Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах	2	0,5
18.	Тема 18. Построение тренировки в макроциклах	2	0,5
19.	Тема 19. Закономерности развития спортивной формы	2	0,5
20.	Тема 20. Периодизация спортивной тренировки	2	0,5
21.	Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена	2	0,5
22.	Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки	4	0,5
23.	Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	2	0,5
24.	Тема 24. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	2	
25.	Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте	4	
26.	Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	2	
27.	Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.	2	
28.	Тема 28. Учет и контроль в спорте	2	1
Итого:		68	12

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации	2	
2.	Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России	2	
3.	Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	2	
4.	Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки	2	

5.	Тема 5. Средства спортивной тренировки	2	0,5
6.	Тема 6. Методы спортивной тренировки	2	0,5
7.	Тема 7. Принципы спортивной тренировки.	2	0,5
8.	Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки	2	0,5
9.	Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	4	0,5
10.	Тема 10. Физическая подготовка спортсмена	2	0,5
11.	Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка	2	0,5
12.	Тема 12. Психическая подготовка	2	0,5
13.	Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации	4	0,5
14.	Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке	4	0,5
15.	Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс	4	0,5
16.	Тема 16. Построение тренировки в микроциклах	2	0,5
17.	Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах	2	0,5
18.	Тема 18. Построение тренировки в макроциклах	2	0,5
19.	Тема 19. Закономерности развития спортивной формы	2	0,5
20.	Тема 20. Периодизация спортивной тренировки	2	0,5
21.	Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена	2	0,5
22.	Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки	4	0,5
23.	Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	2	0,5
24.	Тема 24. Дополнительные (внепренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	2	0,5
25.	Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте	4	0,5
26.	Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	2	0,5
27.	Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.	2	0,5
28.	Тема 28. Учет и контроль в спорте	2	0,5
Итого:		68	12

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочна я форма
1.	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации	Подготовка к практическим занятиям; самостоятельный поиск источников; написание и оформление реферата	2	6
2.	Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России	Подготовка к практическим занятиям; анализ функций спорта; написание тематического эссе	2	6

3.	Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Подготовка к практическим занятиям; составление схемы тренировочного процесса; подготовка к контролю	2	6
4.	Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки	Подготовка к практическим занятиям; анализ целей тренировки; оформление аналитической записи	2	6
5.	Тема 5. Средства спортивной тренировки	Работа с лекционным материалом; составление таблицы классификации средств; подготовка к обсуждению	2	6
6.	Тема 6. Методы спортивной тренировки	Сравнительный анализ методов; подготовка к практическому занятию; оформление краткого обзора	2	6
7.	Тема 7. Принципы спортивной тренировки.	Подготовка к практическим занятиям; составление схемы принципов; поиск научных источников	2	6
8.	Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки	Подготовка к практическим занятиям; структурирование материала; написание краткого реферата	2	6
9.	Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена	Подготовка к практическим занятиям; анализ технических элементов; оформление тематического доклада	2	6
10.	Тема 10. Физическая подготовка спортсмена	Подготовка к практическим занятиям; составление таблицы видов физической подготовки; работа с источниками	2	6
11.	Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям; анализ тактических моделей; оформление схемы	2	6
12.	Тема 12. Психическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям; изучение психофизиологических аспектов; написание эссе	2	6
13.	Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации	Подготовка к практическим занятиям; анализ критериев отбора; оформление аналитической справки	2	6
14.	Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке	Подготовка к практическим занятиям; составление календаря соревнований; анализ регламентов	2	6

15.	Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс	Подготовка к практическим занятиям; структурирование этапов подготовки; написание реферата	2	6
16.	Тема 16. Построение тренировки в микроциклах	Подготовка к практическим занятиям; составление схемы микроцикла; работа с методическими материалами	2	6
17.	Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах	Подготовка к практическим занятиям; анализ структуры мезоцикла; оформление таблицы	2	6
18.	Тема 18. Построение тренировки в макроциклах	Подготовка к практическим занятиям; разработка модели макроцикла; написание пояснительной записи	2	6
19.	Тема 19. Закономерности развития спортивной формы	Подготовка к практическим занятиям; анализ фаз развития формы; оформление схемы	2	6
20.	Тема 20. Периодизация спортивной тренировки	Подготовка к практическим занятиям; составление таблицы периодов; написание аналитического обзора	2	6
21.	Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена	Подготовка к практическим занятиям; моделирование этапов подготовки; оформление схемы	2	6
22.	Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки	Подготовка к практическим занятиям; анализ компонентов подготовки; написание краткого реферата	2	6
23.	Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	Подготовка к практическим занятиям; выявление факторов рациональности; оформление аналитической записи	4	6
24.	Тема 24. Дополнительные (внтренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	Подготовка к практическим занятиям; анализ влияющих факторов; составление таблицы	4	6
25.	Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте	Подготовка к практическим занятиям; изучение принципов планирования; оформление схемы	4	8
26.	Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле	Подготовка к практическим занятиям; составление годичного плана; написание пояснительной записи	4	8
27.	Тема 27. Построение тренировки	Подготовка к практическим	4	8

	в подготовительном периоде.	занятиям; моделирование тренировочного процесса; оформление таблицы		
28.	Тема 28. Учет и контроль в спорте	Подготовка к практическим занятиям; анализ методов контроля; составление схемы учета	4	6
Итого:			68	174

4.7. Курсовые работы не предполагаются 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. Бомпа, Т. О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. А. Буцциелли. — Москва : Спорт, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=68843>
2. 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>
3. Данилова, Е. Н. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-7638-4185-5. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=379863>
4. Замогильнов, А. И. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А. И. Замогильнов, В. Е. Крылов, В. М. Якунина, А. И. Иванов. — Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2025. — 308 с. — ISBN 978-5-16-020315-7. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=453567>
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2016 — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55591.html>
7. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2018. — 272 с. — ISBN 978-5-288-05785-4. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=332865>

б) дополнительная литература:

1. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон.текстовые данные. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/59186>.
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-

рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ишмухаметов М.Г.— Электрон.текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с.— Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/32246>.

3. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

4. Макгрегор, Р. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировки : практическое пособие / Р. Макгрегор. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 304 с. — ISBN 978-5-9614-5763-6. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=436615>

5. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие — Москва : Спорт, 2018 — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>

в) Интернет-ресурсы:

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

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

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagment.ru

Единая информационная система «Добровольцы России» (Главный волонтерский Интернет-ресурс страны). — URL: <https://xn--90acesaqsbbbregoa5e3dp.xn--p1ai/>

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 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 http://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
«Теория и методика спортивной тренировки»

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	ПК-1 Способен планировать и координировать работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта	Пороговый	знать: комплексный план развития физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта, в соответствии с установленным порядком
		Базовый	уметь: составлять и утверждать план проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами
		Высокий	владеть: навыками координации работы физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта

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	ПК-1	Способен планировать и координировать работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную	ПК-1.1. Разрабатывает комплексный план развития физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России Тема 3. Характеристика системы тренировочно-	1,2

		<p>деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>деятельность в области физической культуры и спорта, в соответствии с установленным порядком</p>	<p>соревновательной подготовки</p> <p>Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки</p> <p>Тема 5. Средства спортивной тренировки</p> <p>Тема 6. Методы спортивной тренировки</p> <p>Тема 7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки</p> <p>Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена</p> <p>Тема 10. Физическая подготовка спортсмена</p> <p>Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p> <p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24. Дополнительные (внтренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки</p> <p>Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте</p> <p>Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле</p> <p>Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.</p> <p>Тема 28. Учет и контроль в спорте</p>		
			<p>ПК-1.2. Составляет и утверждает план проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами</p>	<p>Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации</p> <p>Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России</p> <p>Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки</p> <p>Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки</p> <p>Тема 5. Средства спортивной тренировки</p> <p>Тема 6. Методы спортивной тренировки</p>	1,2

				<p>Тема 7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки</p> <p>Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена</p> <p>Тема 10. Физическая подготовка спортсмена</p> <p>Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p> <p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24.</p>	
--	--	--	--	---	--

				Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде. Тема 28. Учет и контроль в спорте	
			ПК-1.3. Координирует работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки Тема 5. Средства спортивной тренировки Тема 6. Методы спортивной тренировки Тема 7. Принципы спортивной тренировки. Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена Тема 10. Физическая подготовка	1,2

				<p>спортсмена</p> <p>Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p> <p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки</p> <p>Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте</p> <p>Тема 26.</p>	
--	--	--	--	--	--

				Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде. Тема 28. Учет и контроль в спорте	
--	--	--	--	--	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименова- ние оценочного средства
1	ПК-1 Способен планировать и координировать работу физкультурно- спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта	ПК-1.1. Разрабатывает комплексный план развития физкультурно- спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта, в соответствии с установленным порядком	Знать: мировые модели стратегическог о планирования в спортивной индустрии, принципы ресурсного обеспечения и организационн ого развития. Уметь: анализировать зарубежные практики планирования, адаптировать их к условиям отечественных физкультурно- спортивных организаций. Владеть: навыками разработки комплексного плана развития с учётом международног о опыта и нормативных требований.	Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской федерации Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России Тема 3. Характеристика системы тренировочно- соревновательной подготовки Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки Тема 5. Средства спортивной тренировки Тема 6. Методы спортивной тренировки Тема 7. Принципы спортивной тренировки. Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки Тема 9. Основы спортивно- технической подготовки спортсмена Тема 10. Физическая подготовка спортсмена Тема 11. Спортивно- тактическая	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

				<p>подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p> <p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки</p> <p>Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте</p> <p>Тема 26. Планирование</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле</p> <p>Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.</p> <p>Тема 28. Учет и контроль в спорте</p>	
	<p>ПК-1.2. Составляет и утверждает план проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами</p>	<p>Знать: структуру и особенности планирования спортивных мероприятий в разных странах, включая правовые и организационные аспекты.</p> <p>Уметь: составлять план мероприятий с учётом международных стандартов, заявок и договорных обязательств.</p> <p>Владеть: инструментами согласования и утверждения планов в межкультурной и межорганизационной среде.</p>	<p>Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации</p> <p>Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России</p> <p>Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки</p> <p>Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки</p> <p>Тема 5. Средства спортивной тренировки</p> <p>Тема 6. Методы спортивной тренировки</p> <p>Тема 7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки</p> <p>Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена</p> <p>Тема 10. Физическая подготовка спортсмена</p> <p>Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>

				<p>соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p> <p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24. Дополнительные (внтренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки</p> <p>Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте</p> <p>Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле</p> <p>Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.</p>	
--	--	--	--	---	--

			Тема 28. Учет и контроль в спорте	
	<p>ПК-1.3. Координирует работу физкультурно-спортивной организации, осуществляющей комплексную деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знать: механизмы управления и координации спортивных организаций в международной практике.</p> <p>Уметь: организовывать взаимодействие структурных подразделений и партнёров на основе зарубежных управленческих моделей.</p> <p>Владеть: навыками оперативной координации деятельности организации с учётом международного опыта и локальных условий.</p>	<p>Тема 1. Спорт как общественное явление. Система спорта в Российской Федерации</p> <p>Тема 2. Общие и специальные функции спорта в России</p> <p>Тема 3. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки</p> <p>Тема 4. Цель и задачи спортивной тренировки</p> <p>Тема 5. Средства спортивной тренировки</p> <p>Тема 6. Методы спортивной тренировки</p> <p>Тема 7. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Тема 8. Основные стороны спортивной тренировки</p> <p>Тема 9. Основы спортивно-технической подготовки спортсмена</p> <p>Тема 10. Физическая подготовка спортсмена</p> <p>Тема 11. Спортивно-тактическая подготовка</p> <p>Тема 12. Психическая подготовка</p> <p>Тема 13. Система отбора и выбора спортивной специализации</p> <p>Тема 14. Система соревнований в спортивной подготовке</p> <p>Тема 15. Спортивная подготовка как многолетний процесс</p>	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

				<p>Тема 16. Построение тренировки в микроциклах</p> <p>Тема 17. Построение тренировки в мезоциклах</p> <p>Тема 18. Построение тренировки в макроциклах</p> <p>Тема 19. Закономерности развития спортивной формы</p> <p>Тема 20. Периодизация спортивной тренировки</p> <p>Тема 21. Структура многолетней подготовки спортсмена</p> <p>Тема 22. Основы построения процесса спортивной подготовки</p> <p>Тема 23. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки</p> <p>Тема 24. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки</p> <p>Тема 25. Общие положения технологии планирования в спорте</p> <p>Тема 26. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле</p> <p>Тема 27. Построение тренировки в подготовительном периоде.</p> <p>Тема 28. Учет и контроль в спорте</p>	
--	--	--	--	---	--

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

1. Внетренировочные и внесоревновательные факторы,

дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку.

2. Классификация видов спорта
3. Контроль и учет в подготовке спортсмена, комплексный контроль.
4. Методы обучения двигательным действиям в спортивной тренировке
5. Методы развития физических качеств в спортивной тренировке
6. Методы спортивной тренировки
7. Микро и мезоциклы спортивной тренировки.
8. Направления совершенствования современной системы спортивной подготовки.
9. Определение понятия “спорт” в узком и широком понимании
10. Основные направления спортивного движения
11. Основы развития выносливости в спорте.
12. Основы развития двигательно-координационных способностей в спорте
13. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности развития спортивной формы.
14. Планирование в спорте
15. Построение тренировки на специально подготовительном этапе подготовительного периода.
16. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки
17. Принципы спортивной тренировки
18. Психическая подготовка спортсмена
19. Силовая подготовка в спорте
20. Система спорта в Российской Федерации
21. Система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена
22. Скоростная подготовка в спорте.
23. Социальные функции спорта в Российской Федерации
24. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
25. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
26. Спортивно тактическая подготовка
27. Спортивно-техническая подготовка
28. Средства спортивной тренировки
29. Структура многолетней подготовки спортсмена
30. Тренировка в горных условиях.
31. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте
32. Физическая подготовка в спорте
33. Цель и задачи спортивной тренировки
34. Этап начальной спортивной специализации.
35. Этап предварительной (начальной) подготовки спортсмена.
36. Этап спортивного совершенствования.
37. Этап углубленной спортивной специализации.

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.)

2. Типовые тестовые задания

1. Какой из методов тренировки наиболее эффективен для развития максимальной силы?
 - А) Интервальная тренировка
 - Б) Силовая тренировка с большим весом и малым количеством повторений
 - В) Аэробная тренировка
 - Г) Тренировка на гибкость
2. Какой из следующих принципов является основополагающим в спортивной тренировке?
 - А) Принцип разнообразия
 - Б) Принцип прогрессии
 - В) Принцип индивидуализации
 - Г) Принцип периодизации
3. Какое физическое качество тренируется в первую очередь при выполнении упражнений на выносливость?
 - А) Сила
 - Б) Скорость
 - В) Гибкость
 - Г) Выносливость
4. Расположите следующие этапы тренировочного процесса в правильной последовательности:
 - А) Определение целей
 - Б) Анализ текущего уровня
 - В) Разработка тренировочного плана
 - Г) Оценка результатов
 - Д) Коррекция тренировочного плана
5. Расположите следующие принципы спортивной тренировки в правильной последовательности:
 - А) Принцип прогрессии
 - Б) Принцип индивидуализации
 - В) Принцип периодизации

- Г) Принцип специализации
Д) Принцип восстановления

6. Расположите следующие методы тренировки в правильной последовательности:

- А) Интервальная тренировка
Б) Силовая тренировка
В) Аэробная тренировка
Г) Плиометрическая тренировка
Д) Восстановительная тренировка

7. В процессе спортивной тренировки важным аспектом является _____, которое включает в себя планирование, организацию и контроль тренировочного процесса.

8. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо учитывать _____, который включает в себя физические, психологические и технические аспекты подготовки.

9. Основной целью _____ является развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выполнения спортивных упражнений.

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. Учебные задачи на развитие аналитических, методических и практических навыков

1. Составьте недельный микроцикл тренировок для юных спортсменов (12–14 лет) в игровом виде спорта, учитывая возрастные особенности и необходимость профилактики травм.

2. Проанализируйте тренировочную программу для спортсменов старшего возраста (35+ лет) и предложите корректировки, направленные на снижение риска перегрузки и травматизации.

3. Разработайте схему восстановления после интенсивного соревновательного периода для команды по лёгкой атлетике, учитывая половые различия в адаптационных реакциях.

4. Сравните методы развития выносливости в циклических и игровых видах спорта. Обоснуйте выбор оптимального метода для подростков.

5. Составьте таблицу средств физической подготовки, классифицируя их по направленности (общая, специальная, восстановительная) и приведите примеры для конкретного вида спорта.

6. Разработайте план психической подготовки для спортсмена, готовящегося к ответственному старту, с учётом индивидуальных особенностей и уровня тревожности.

7. Проанализируйте тренировочную нагрузку в мезоцикле подготовки к чемпионату. Выявите риски и предложите корректирующие меры.

8. Составьте модель годичного цикла подготовки для спортсмена среднего уровня квалификации, включив периоды восстановления и профилактики травм.

9. Оцените эффективность применения метода интервальной тренировки в подготовке спринтеров. Какие ограничения следует учитывать?

10. Разработайте систему контроля физического состояния спортсменов в процессе подготовки, включая методы диагностики и интерпретации результатов.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству учебные задачи на развитие аналитических, методических и практических навыков

Оценочный компонент	Критерии	Макс. балл
Теоретическая подготовка	Знание понятий, принципов, закономерностей спортивной тренировки; точность терминологии	10
Анализ тренировочных программ	Умение выявлять цели, задачи, этапы, средства и методы тренировки; логичность анализа	10
Планирование тренировочного процесса	Составление микро-, мезо-, макроциклов; учёт возрастных, половых и видовых особенностей	15
Разработка восстановительных мероприятий	Обоснованность выбора методов восстановления; соответствие специфике вида спорта	10
Профилактика травматизма	Умение интегрировать меры безопасности в тренировочный процесс; знание нормативных требований	10
Практическое задание / кейс-анализ	Применение теории к конкретной ситуации; аргументированность решений; оформление	15
Самостоятельная работа (СРС)	Своевременность, полнота, оригинальность, оформление по требованиям	10
Итоговое тестирование / зачёт	Уровень освоения материала; точность ответов; соблюдение логики	20

Итоговая шкала оценивания

Итоговый балл	Оценка
90–100	«Отлично»
75–89	«Хорошо»
60–74	«Удовлетворительно»
< 60	«Неудовлетворительно»

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку.
2. Классификация видов спорта
3. Контроль и учет в подготовке спортсмена, комплексный контроль.
4. Методы обучения двигательным действиям в спортивной тренировке
5. Методы развития физических качеств в спортивной тренировке
6. Методы спортивной тренировки
7. Микро и мезоциклы спортивной тренировки.
8. Направления совершенствования современной системы спортивной подготовки.
9. Определение понятия “спорт” в узком и широком понимании
10. Основные направления спортивного движения
11. Основы развития выносливости в спорте.
12. Основы развития двигательно-координационных способностей в спорте
13. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности развития спортивной формы.
14. Планирование в спорте
15. Построение тренировки на специально подготовительном этапе подготовительного периода.
16. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки
17. Принципы спортивной тренировки
18. Психическая подготовка спортсмена
19. Силовая подготовка в спорте
20. Система спорта в Российской Федерации
21. Система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена
22. Скоростная подготовка в спорте.
23. Социальные функции спорта в Российской Федерации
24. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
25. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
26. Спортивно тактическая подготовка
27. Спортивно-техническая подготовка
28. Средства спортивной тренировки
29. Структура многолетней подготовки спортсмена
30. Тренировка в горных условиях.
31. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте
32. Физическая подготовка в спорте
33. Цель и задачи спортивной тренировки
34. Этап начальной спортивной специализации.
35. Этап предварительной (начальной) подготовки спортсмена.
36. Этап спортивного совершенствования.
37. Этап углубленной спортивной специализации.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный
контроль (экзамен)**

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме 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 четкие 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)