

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

(подпись)

29 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Инновационные технологии спортивной подготовки»

По направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Программа магистратуры «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

Луганск – 2025


Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки» по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) программы магистратуры «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» – 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 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. № 946 (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 2015 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической
комиссии института управления
и государственной службы



Е.В. Щербакова

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является формирование у обучающихся основных понятий теории спорта и технологии подготовки спортсменов, выявление особенностей и тенденций развития спорта на современном этапе.

Задачи:

1. формирование у обучающихся теоретико-методических и организационно-управленческих основ подготовки спортсменов высокого класса;
2. ознакомление с подходами к формированию различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической, психологической, интеллектуальной).
3. Изучение медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных ее этапах.
4. Создание условия для практического освоения методов оценки физической и функциональной подготовленности человека (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) и методик обучения двигательным действиям;
5. Научить планировать и осуществлять научные исследования проблем сферы физической культуры и спорта для дальнейшей продуктивной научно-исследовательской и успешной профессиональной деятельности, в том числе, с применением возможностей цифрового образовательного пространства.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО:

Дисциплина относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основных целей, принципов и методов работы в условиях информационно-образовательного пространства.

Дисциплина способствует овладению базовым набором знаний, умений и практических навыков, необходимых для формирования целостного системного представления сущности информатизации, особенностях экономической деятельности, ресурсного обеспечения и организации управления, а также получение глубоких теоретических знаний, практических навыков в условиях информационно-образовательного пространства.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его	УК-2.1. Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между	знать: круг задач в рамках поставленной цели,

жизненного цикла	<p>ними УК-2.2. Предлагает оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта</p> <p>УК-2.3. Реализует и анализирует решение поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач</p> <p>УК-2.4. Публично представляет полученные в ходе реализации проекта результаты</p>	<p>определяет связи между ними уметь:</p> <p>предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта</p> <p>владеть:</p> <p>навыками анализа решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта</p>
------------------	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42	20
в том числе:		
Лекции	14	10
Семинарские занятия	28	10
Практические занятия	-	-
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)	66	88
Итоговая аттестация	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Исторические предпосылки и методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена

Исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсмена. Формирование системы знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и материально-технической базы. Создание учебных заведений по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины.

Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная

система знаний в области спортивной подготовки

Междисциплинарный подход в общей теории подготовки спортсменов как система взаимосвязанных знаний. Конструкция научных знаний, составляющих содержание современной теории подготовки спортсменов. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности

Тренировка и принципы адаптации. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочные эффекты. Энергообеспечение мышечной деятельности. Разработка комплекса физических упражнений, корректирующих/поддерживающих уровень функционального состояния организма спортсмена, уровень физической работоспособности.

Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению

Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной и многолетней подготовке. Разработка комплекса физических упражнений, способствующих восстановлению функционального состояния организма спортсмена, физической работоспособности.

Тема 5. Построение микро-, мезо-, макроциклов

Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения. Микро, мезоциклы и этапы годового цикла подготовки.

Тема 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов

Тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Техническая подготовленность и направления технической подготовки. Психологическая подготовленность и направления психологической подготовки. Методика совершенствования техники спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). Методика совершенствования тактики спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). Методика психологической подготовки спортсменов на различных этапах подготовки.

Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов

Отбор и ориентация спортсменов в системе спортивной подготовки. Управление в системе многолетней подготовки спортсменов. Генетические факторы, обуславливающие спортивный талант. Формирование морфофункциональных моделей спортсменов (для своего вида спорта). Моделирование подготовленности спортсмена на основе учета индивидуальных особенностей и прогнозирование соревновательных результатов.

Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов

Современные методологические и инновационные аспекты построения системы спортивной подготовки. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов. Тренировка с использованием биологической

обратной связи.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсмена	2	2
2	Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки	2	1
3	Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	1	1
4	Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению	1	1
5	Тема 5. Построение микро-, мезо-, макроциклов	2	1
6	Тема 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	2	1
7	Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	2	1
8	Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	2	2
Итого:		14	10

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсмена	2	2
2	Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки	4	1
3	Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	4	1
4	Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению	2	1
5	Тема 5. Построение микро-, мезо-, макроциклов	4	1
6	Тема 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	4	1
7	Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	4	1
8	Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	4	2
Итого:		28	10

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Исторические предпосылки и	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный	8	11

	методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена	поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.		
2	Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	8	11
3	Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание рефератов в соответствии с заданиями. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	8	11
4	Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение.	8	11
5	Тема 5. Построение микро-, мезо-, макроциклов	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	8	11
6	Тема 6. Техникотактическая и психологическая подготовка спортсменов	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	8	11
7	Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	8	11
8	Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом,	10	11

	спортсменов	подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации		
Итого:			66	88

4.7. Курсовая работа не предусмотрена 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. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978- 5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

3. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Ермайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 07547-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.

4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515801>.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978- 5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>.

б) дополнительная литература:

1. Болдырева, В. Б. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки в игровых видах спорта / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. — Т. 22. — Вып. 4 (168). — С. 87–96. doi: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-87-96.

2. Левушкин, С. П. О научно-методическом обеспечении подготовки высококвалифицированных спортсменов в рамках работы комплексных научных групп / С. П. Левушкин, А. В. Мещеряков // Теория и практика физ. культуры. — 2018. — № 5.

3. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе

физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213>

г) Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

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

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

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины 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
«Инновационные технологии спортивной подготовки»

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-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Пороговый	знать: круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними
Основной		Базовый	уметь: предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта
Заключительный		Высокий	владеть: навыками анализа решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта

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-2.	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними	Тема 1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсмена Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	2
			УК-2.2. Предлагает оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты,	Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению Тема 5. Построение микро-	2

			оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта	, мезо-, макроциклов	
			УК-2.3. Реализует и анализирует решение поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач	Тема 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	2
			УК-2.4. Публично представляет полученные в ходе реализации проекта результаты	Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	2

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-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними	знать: круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними уметь: предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта владеть: навыками анализа решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта	Тема 1. Исторические предпосылки и методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена Тема 2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки Тема 3. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		УК-2.2. Предлагает оптимальные способы решения задач и ожидаемые	знать: круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними уметь:	Тема 4. Адаптация организма спортсмена к утомлению Тема 5.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		результаты, оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта	предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта владеть: навыками анализа решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта	Построение микро-, мезо-, макроциклов	
		УК-2.3. Реализует и анализирует решение поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач	знать: круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними уметь: предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта владеть: навыками анализа решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта	Тема 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		УК-2.4. Публично представляет полученные в ходе реализации проекта результаты	знать: круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними уметь: предлагать оптимальные способы решения задач и ожидаемые результаты, оценивать предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта владеть: навыками анализа	Тема 7. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов Тема 8. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

			решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, при необходимости корректирует способы решения задач; представляет результаты, полученные в ходе реализации проекта		
--	--	--	--	--	--

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

1. Каковы исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсмена.
2. Каковы особенности современного развития спорта.
3. Каковы научные предпосылки к решению проблемы организации тренировочного процесса.
4. Когда и где были созданы первые учебные заведения по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины.
5. Как формировалась система знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и инвентаря.
6. Цели и задачи тренировочного процесса.
7. Что включает в себя понятие «программирование тренировочного процесса».
8. Каковы пути повышения эффективности тренировочного процесса.
9. Тренировочный процесс как объект управления.
10. Какие методологические погрешности встречаются в процессе организации тренировочного процесса.
11. Как классифицируется мощность нагрузки.
12. Что такое адаптация и дизадаптация?
13. Что такое резистентность и реадаптация?
14. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
15. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины.
16. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
17. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.
18. Срочная адаптация.
19. Долговременная адаптация.
20. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.
21. Локализация утомления.
22. Аэробные нагрузки.

23. Анаэробные нагрузки.
24. Классификация микроциклов.
25. Изменения нагрузки внутри микроцикла.
26. Микроцикл развития аэробных способностей.
27. Микроцикл развития анаэробных гликолитических способностей.
28. Микроцикл развития взрывной силы и координационных способностей.
29. Предсоревновательный микроцикл.
30. Правила построения микроцикла.
31. Мезоциклы.
32. Накопительный мезоцикл.
33. Трансформирующий (преобразующий) мезоцикл.
34. Реализационный мезоцикл.
35. Этапы подготовки внутри годичного цикла.
36. Роль соревнования внутри этапа подготовки.
37. Как продлить остаточный тренировочный эффект.
38. Завершающий этап подготовки (ЗЭП) к главным соревнованиям.
39. Факторы, определяющие эффективность ЗЭП.
40. Содержание и особенности ЗЭП.
41. Спортивная техника и техническая подготовленность.
42. Задачи, средства и методы технической подготовки.
43. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
44. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
45. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки.
46. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
47. Совершенствование тактического мышления.
48. Качества психики и направления психологической подготовки.
49. Формирование мотивации занятий спортом.
50. Волевая подготовка.
51. Идеомоторная тренировка.
52. Совершенствование реагирования.
53. Совершенствование специализированных умений.
54. Регулирование психической напряженности
55. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.
56. Управление стартовыми состояниями.
57. Модели соревновательной деятельности.
58. Модели подготовленности.
59. Морфофункциональные модели.
60. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
61. Методы прогнозирования.

62. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.
63. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.
64. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена.
65. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов.
66. Тренировка с использованием биологической обратной связи.
67. Потребление углеводов, белков, жиров.
68. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.
69. Питание и масса тел спортсмена.
70. Использование биологически активных веществ в процессе спортивной тренировки.

71. Коррекция пищевого рациона спортсмена на основе определения приоритетных специализированных продуктов для питания спортсменов и биологически активных добавок.

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 следующих методов является инновационным в спортивной подготовке?

- А) Традиционные тренировки без использования технологий
- Б) Использование носимых устройств для мониторинга физиологических показателей
- В) Обычные занятия в спортзале
- Г) Ручное ведение тренировочного дневника

2. Какую роль играют аналитические платформы в спортивной подготовке?

- А) Они не имеют значения в тренировочном процессе
- Б) Помогают тренерам собирать и анализировать данные о спортсменах для оптимизации тренировок
- В) Используются только для маркетинга спортивных событий
- Г) Заменяют тренеров в процессе подготовки

3. Как современные технологии могут повлиять на спортивные

результаты?

- А) Они не влияют на результаты спортсменов
- Б) Технологии могут улучшить физическую подготовку и восстановление, что приводит к лучшим результатам
- В) Технологии отвлекают спортсменов и снижают их концентрацию
- Г) Все спортсмены должны использовать одни и те же технологии для достижения успеха

4. Последовательность внедрения инновационных технологий в тренировочный процесс

- А) Анализ данных о спортивной деятельности
- Б) Сбор данных с помощью носимых устройств
- В) Корректировка тренировочной программы на основе анализа
- Г) Проведение тренировок с использованием инновационных технологий

5. Последовательность этапов биомеханического анализа спортсмена

- А) Обработка и интерпретация собранных данных
- Б) Установка датчиков и оборудования
- В) Сбор данных о движениях спортсмена
- Г) Формулировка рекомендаций для улучшения техники

6. Последовательность использования мобильного приложения для фитнеса

- А) Ввод персональных данных и целей
- Б) Планирование тренировок и составление расписания
- В) Выполнение тренировок и отслеживание прогресса
- Г) Анализ результатов и корректировка плана

7. Современные носимые устройства позволяют спортсменам отслеживать свои _____ и улучшать результаты тренировок.

8. _____ спортсмена позволяет выявить недостатки в технике и оптимизировать тренировочный процесс.

9. Мобильные приложения для фитнеса помогают пользователям _____ свои тренировки и достигать поставленных целей.

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. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Каковы исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсмена.

2. Каковы особенности современного развития спорта.

3. Каковы научные предпосылки к решению проблемы организации тренировочного процесса.

4. Когда и где были созданы первые учебные заведения по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины.

5. Как формировалась система знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и инвентаря.

6. Цели и задачи тренировочного процесса.

7. Что включает в себя понятие «программирование тренировочного процесса».

8. Каковы пути повышения эффективности тренировочного процесса.

9. Тренировочный процесс как объект управления.

10. Какие методологические погрешности встречаются в процессе организации тренировочного процесса.

11. Как классифицируется мощность нагрузки.

12. Что такое адаптация и дизадаптация?

13. Что такое резистентность и реадаптация?

14. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.

15. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины.

16. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.

17. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

18. Срочная адаптация.

19. Долговременная адаптация.

20. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.

21. Локализация утомления.

22. Аэробные нагрузки.

23. Анаэробные нагрузки.

24. Классификация микроциклов.

25. Изменения нагрузки внутри микроцикла.

26. Микроцикл развития аэробных способностей.

27. Микроцикл развития анаэробных гликолитических способностей.

28. Микроцикл развития взрывной силы и координационных способностей.

29. Предсоревновательный микроцикл.

30. Правила построения микроцикла.

31. Мезоциклы.

32. Накопительный мезоцикл.

33. Трансформирующий (преобразующий) мезоцикл.

34. Реализационный мезоцикл.
35. Этапы подготовки внутри годичного цикла.
36. Роль соревнования внутри этапа подготовки.
37. Как продлить остаточный тренировочный эффект.
38. Завершающий этап подготовки (ЗЭП) к главным соревнованиям.
39. Факторы, определяющие эффективность ЗЭП.
40. Содержание и особенности ЗЭП.
41. Спортивная техника и техническая подготовленность.
42. Задачи, средства и методы технической подготовки.
43. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
44. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
45. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки.
46. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
47. Совершенствование тактического мышления.
48. Качества психики и направления психологической подготовки.
49. Формирование мотивации занятий спортом.
50. Волевая подготовка.
51. Идеомоторная тренировка.
52. Совершенствование реагирования.
53. Совершенствование специализированных умений.
54. Регулирование психической напряженности
55. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.
56. Управление стартовыми состояниями.
57. Модели соревновательной деятельности.
58. Модели подготовленности.
59. Морфофункциональные модели.
60. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
61. Методы прогнозирования.
62. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.
63. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.
64. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена.
65. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов.
66. Тренировка с использованием биологической обратной связи.
67. Потребление углеводов, белков, жиров.
68. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.
69. Питание и масса тел спортсмена.
70. Использование биологически активных веществ в процессе спортивной тренировки.

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

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
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)