

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.06.2025 15:38:20
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5f5009a

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» 2025 г.

Кулищенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Технология спортивной тренировки

Направление подготовки
49.04.01 Физическая культура

Программа подготовки:
Спортивный менеджмент

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теории и
методики физического воспитания и
спорта

Протокол от «19» февраля 2025 г. № 9
Зав. кафедрой

/Матвеев А.П./

Москва
2025

Авторы-составители:

Кулишенко И.В. к.п.н., доцент
Фандеева А.С. старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 944.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	17
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	18
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	18

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Создать теоретическую базу по основам теории и технологиям спортивной тренировки
2. Сформировать навыки реализации технологий спортивной тренировки;
3. Сформировать способность практической реализации технологий спортивной тренировки.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

СПК-1. Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации и контроля деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии;

СПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности

СПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий;

СПК-4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Для освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Управление спортивными сооружениями», «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта», «Психология общения».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения «Управление проектами сферы физической культуры и спорта», «Современные технологии в спортивной индустрии», «Управление организациями в сфере физической культуры и спорта», «Система подготовки квалифицированных спортсменов», прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	30,5

Лекции	8 ¹
Практические занятия	20 ¹
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Предэкзаменационная консультация	2 ¹
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	96
Контроль	17,5

Формы промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр, экзамен – 3 семестр

3.2.Содержание дисциплины

По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Основные стороны спортивной тренировки Основные понятия и общая характеристика системы подготовки. Систематизация и классификация видов спорта. Классификация средств спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Тенденция развития спорта высших достижений.	1	2
Тема 2. Технология спортивного отбора в процессе многолетней подготовки спортсмена Понятие спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Моделирование в системе спортивной подготовки.	1	2
Тема 3. Технология планирования в спорте Цели и задачи планирования. Распределение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации. Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации.	1	4
Тема 4.Виды (стороны) спортивной подготовки Физическая подготовка. Психологическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Интегральная подготовка	1	4
Тема 5. Тренировочные и соревновательные нагрузки Определение понятий «нагрузка», «тренировочная нагрузка», «соревновательная нагрузка». Понятия «внешняя», «внутренняя», «психологическая нагрузка». Зоны мощности: аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, аэробно-гликолитическая, аэробно-алактатная. Объем тренировочной нагрузки. Интенсивность нагрузки. От-	2	4

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

дых. Соревновательные нагрузки		
Тема 6. Технология контроля в подготовке спортсменов Значение и виды контроля. Комплексный контроль и учет в системе подготовки спортсменов. Самоконтроль спортсмена. Ведение дневника тренировок. Использование современных информационных технологий в системе комплексного контроля спортсменов. Практические аспекты комплексного контроля в системе подготовки спортсменов: контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями; контроль за состоянием подготовленности спортсмена; контроль за факторами внешней среды; комплексный контроль на этапах подготовки спортсмена; коррекция тренировочного процесса по данным комплексного контроля	2	4
Итого	8²	20²

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Основные стороны спортивной тренировки	1. Основные понятия системы подготовки спортсменов 2. Общая характеристика системы подготовки. 3. Систематизация и классификация видов спорта 4. Классификация средств спортивной тренировки. 5. Система спортивных соревнований. 6. Тенденция развития спорта высших достижений	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Технология спортивного отбора в процессе многолетней подготовки спортсмена	1. Понятие спортивного отбора 2. Этапы спортивного отбора. 3. Моделирование в системе спортивной подготовки.	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Технология планирования в спорте	1. Цели и задачи планирования. 2. Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в годичном цикле трени-	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

	ровочного процесса. 3. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности. 4. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации. 5. Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации.				
Виды (сторонны) спортивной подготовки	1. Физическая подготовка. 2. Психологическая подготовка. 3. Техническая подготовка. 4. Тактическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. 6. Интегральная подготовка.	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Тренировочные и соревновательные нагрузки	1. Определение понятий «нагрузка», «тренировочная нагрузка», «соревновательная нагрузка». 2. Понятия «внешняя», «внутренняя», «психологическая нагрузка». 3. Зоны мощности: аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, аэробно-гликолитическая, аэробно-алактатная. 4. Объем тренировочной нагрузки. 5. Интенсивность нагрузки. 6. Отдых. 7. Соревновательные нагрузки	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Технология контроля в подготовке спортсменов	1. Значение и виды контроля. 2. Комплексный контроль и учет в системе подготовки спортсменов. 3. Самоконтроль спортсмена. 4. Ведение дневника тренировок. 5. Использование современных информационных тех-	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат

	нологий в системе комплексного контроля спортсменов. 6. Практические аспекты комплексного контроля в системе подготовки спортсменов				
		96			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
СПК-1. Способен осуществлять реализацию образовательного процесса, используя педагогически обоснованные формы, методы, способы, приемы организации и контроля деятельности обучающихся и современные технические средства обучения и образовательные технологии	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
СПК-2. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
СПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
СПК-4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
СПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - Методы, формы, способы, приемы организации и преподавания учебных дисциплин Уметь: - Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту; Владеть: - организовывать решение учебных задач (в индивидуаль-	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			ной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития различного возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - методы контроля результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии) - методы оценки результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии) Уметь: - оценивать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту; - контролировать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту; Владеть: - методами оценивания освоения образовательной программы при проведении итоговой (государственной итоговой) аттестации в составе экзаменационной комиссии - методами внесения корректив в рабочую программу, план изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту, образовательные технологии, задания для самостоятельной работы, собственную профес-	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			сиональную деятельность; - определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания		
СПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности. Уметь: - эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности. - выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок. Владеть: - владения техническими устройствами, тренажерами, приспособлениями с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности - планирование комплексной подготовки спортивной команды, с использованием специального оборудования и инвентаря.	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности. Уметь: - использовать современное спортивное тренировочное и соревновательное оборудова-	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			ние, технических устройств, тренажеров, вспомогательных приспособлений в процессе подготовки спортсменов; Владеть: - опытом эффективного использования современных средств материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности - контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;		
СПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методы планирования тренировочного процесса - Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) - Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов - методами отбора средств и	Устный опрос, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			методов спорта;		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных заня- тиях 2.Самостояте- льная работа.	Знать: - закономерности формирова- ния долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок разной направленности; - основные научные школы и направления научного обеспе- чения подготовки спортсменов высокой квалификации; Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые про- граммы спортивной подготовки с учетом приоритетов в разви- тии физических качеств, техни- ческих навыков, функциональ- ных возможностей спортсме- нов; Владеть: - навыками определения сте- пень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учиты- вает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квали- фикации.	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания устного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата
СПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных заня- тиях 2.Самостояте- льная работа.	Знать: - Содержание и соотношение объемов тренировочного про- цесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки - Предельные тренировочные нагрузки Объем индивидуальной спор- тивной подготовки - Специфика проведения трени- ровочных занятий, а также тре- бования к технике безопасности в условиях тренировочных за- нятий и соревнований Уметь: - определять первоочередные и	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания устного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата

			долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; - Организация составления сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов Владеть: - современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов; - Определение на каждом этапе подготовки целей и задач спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата. - Внедрение современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки - Предельные тренировочные нагрузки Объем индивидуальной спортивной подготовки - Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Уметь: - определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, - разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в разви-	Устный опрос, реферат	Шкала оце- нивания устного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата

			тии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов; Владеть: - современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;		
--	--	--	---	--	--

Описание шкал оценивания:

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	10
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	7
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	4
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	30
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным	0

ным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	
---	--

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика рефератов

1. Общая характеристика системы подготовки.
2. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности.
3. Годовой план, его содержание и технология составления
4. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки
5. Технология планирования мезоциклов
6. Технология планирования микроциклов
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки
8. Значение и виды контроля
9. Основные формы и организация контроля
10. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Место и роль комплексного контроля в системе подготовки спортсменов.
2. Общая схема контроля и учета в подготовке спортсмена
3. Типы состояния спортсмена в зависимости от длительности периода тренировок.
4. Самоконтроль спортсмена: цель, задачи, основные методы, показатели, критерии и оценки самоконтроля.
5. Основные правила ведения дневника тренировок.
6. Учет объективных и субъективных показателей дневника самоконтроля.
7. Коррекция тренировочного процесса на основе учета показателей дневника тренировок спортсмена.
8. Моделирование в спорте.
9. Модельные характеристики спортивной деятельности и спортсменов на различных этапах их подготовки
10. Информационные системы и технологии
11. Основные направления совершенствования комплексного контроля в подготовки спортсменов с использованием информационных технологий
12. Понятие соревновательной и тренировочной нагрузки.
13. Зоны интенсивности нагрузки.
14. Основные показатели тренировочной нагрузки.
15. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике спорта
16. Технология коррекции планов подготовки с учетом объективных количественных показателей, полученных при проведении комплексного контроля
17. Основные стороны спортивной тренировки.
18. Технология спортивной ориентации
19. Технология спортивного отбора
20. Построение периодов отдыха

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Основные понятия системы подготовки спортсменов
3. Общая характеристика системы подготовки спортсменов
4. Классификация видов спорта
5. Характеристика системы спортивных соревнований
6. Основные направления развития спорта высших достижений
7. Характеристика понятия «спортивная ориентация»
8. Характеристика понятия «спортивный отбор»
9. Характеристика этапов спортивного отбора.
10. Моделирование тренировочного процесса
11. Цели и задачи планирования
12. Этапы многолетней подготовки спортсменов
13. Соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации
14. Технология планирования макроциклов
15. Технология планирования мезоциклов
16. Технология планирования микроциклов
17. Документы планирования
18. Виды планирования
19. Структурные элементы планирования
20. Построение отдельных тренировочных занятий
21. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена
22. Основные направления плана и программы тренировки
23. Планирование спортивной тренировки
24. Предмет планирования
25. Вариативность тренировочных нагрузок

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Общие положения технологии планирования
2. Понятие «Технология планирования»
3. Технология планирования тренировочно-соревновательного процесса
4. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки
5. Технология планирования средств специальной физической подготовки
6. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена
7. Вариативность тренировочных нагрузок
8. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки
9. Оперативное планирование
10. Текущее планирование
11. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле
12. Перспективное планирование
13. Документы планирования
14. Систематизация и классификация видов спорта.
15. Система спортивных соревнований
16. Классификация средств спортивной тренировки.
17. Понятие спортивного отбора.
18. Этапы спортивного отбора.
19. Моделирование в системе спортивной подготовки.
20. Физическая подготовка
21. Психологическая подготовка.
22. Техническая подготовка.

23. Тактическая подготовка.
24. Теоретическая подготовка.
25. Интегральная подготовка
26. Определение понятий «нагрузка», «тренировочная нагрузка», «соревновательная нагрузка».
27. Понятия «внешняя», «внутренняя», «психологическая нагрузка».
28. Зоны мощности: аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, аэробно-гликолитическая, аэробно-алактатная.
29. Объем тренировочной нагрузки.
30. Интенсивность нагрузки и отдых.
31. Соревновательные нагрузки
32. Дневник тренировок
33. Использование современных информационных технологий в системе комплексного контроля спортсменов.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации являются зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изу-

	чаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	---

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	10-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-10баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Аверьянов И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта / Аверьянов И.В., Эртман Ю.Н., Блинов В.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95615.html>
2. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная программа. — Орел : МАБИБ, 2017. — 28 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73257.html>

3. Современная система спортивной подготовки / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.]. — 2-е изд. — Москва Спорт, 2021. — 440 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта / Аверьянов И. В. , Эртман Ю. Н. , Блинов В. А. - Омск : СибГУФК, 2019. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301295.html>
2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / К. Буццичелли, Т. Бомпа - Москва : Спорт, 2016. - 384 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>
3. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2022. — 200 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116353.html>
4. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие. — Минск : РИПО, 2018. — 252 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84881.html>
5. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816591>
6. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие. — Орел : МАБИБ, 2020. — 105 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html>
7. Шохин, М. Круговая тренировка. - 2-е изд.. - Москва : Спорт, 2021. - 216 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225671.html>
8. Шустин, Б. Н. Современная система спортивной подготовки. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225367.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [Министерство спорта РФ](#)
2. <https://www.coachesclipboard.net/>
3. <https://sportmed.ru/>
4. <http://www.infosport.ru/>
5. <http://www.booksmed.com>
6. <http://bmsi.ru>
7. <https://www.olympic.org/>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.