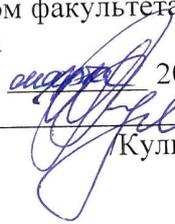


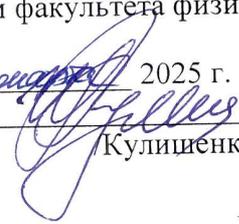
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.07.2025 17:43:19  
Уникальный идентификатор документа:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5f900e4

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**

Система подготовки квалифицированных спортсменов

**Направление подготовки**

49.04.01 Физическая культура

**Программа подготовки:**

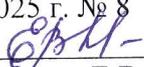
Спортивный менеджмент

**Квалификация**

Магистр

**Форма обучения**

Очная

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 кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Фандеева А.С.

старший преподаватель кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Система подготовки квалифицированных спортсменов» 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.

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.....	5
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	16
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	17
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 и интеграции полученных знаний в практическую деятельность в современный процесс спортивной тренировки..

#### **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 «Система подготовки квалифицированных спортсменов» 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», «Технология спортивной тренировки», прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики).

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	40,5
Лекции	14
Практические занятия	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2

Предэкзаменационная консультация	2
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	86
Контроль	17,5

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

### 3.2. Содержание дисциплины По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
<b>Тема 1. Подготовка спортсменов как система</b> Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов. Структура системы подготовки квалифицированных спортсменов	2	4
<b>Тема 2. Подсистемы многолетней подготовки спортсменов.</b> Подсистема целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсмена. Подсистема функций обеспечения. Подсистема непосредственной реализации целей.	2	4
<b>Тема 3. Соревнование как элемент системы подготовки спортсмена.</b> Система спортивных соревнований. Виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания. Личные, командные и лично-командными соревнования.	2	4
<b>Тема 4. Этапы многолетней подготовки спортсменов</b> Этап базовой начальной подготовки; Этап начальной спортивной специализации; Этап углубленной специализации; Этап спортивного совершенствования; Этап спортивного долголетия.	4	6
<b>Тема 5. Спортивная тренировка как важнейший компонент подготовки спортсмена</b> Тренировка как составная часть подготовки спортсмена. Разделы (стороны) тренировки. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.	4	6
Итого	14	24

### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Подготовка	1. Понятие «Систе-	16	Подготовка к	Учебно-	Устный

спортсменов как система	ма» 2. Структура системы подготовки квалифицированных спортсменов 3. Характеристика элементов системы подготовки квалифицированных спортсменов		устному опросу, подготовка реферата	методическое обеспечение дисциплины	опрос, реферат
Подсистемы многолетней подготовки спортсменов.	1. Подсистема целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсмена. 2. Подсистема функций обеспечения. 3. Подсистема непосредственной реализации целей.	16	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Соревнование как элемент системы подготовки спортсмена.	1. Система спортивных соревнований. 2. Виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования. 3. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания. 4. Личные, командные и лично-командными соревнования.	18	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Этапы многолетней подготовки спортсменов	1. Этап базовой начальной подготовки; 2. Этап начальной спортивной специализации; 3. Этап углубленной специализации; 4. Этап спортивного совершенствования; 5. Этап спортивного долголетия.	18	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат
Спортивная тренировка как важнейший компонент подготовки спортсмена	1. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена. 2. Разделы (стороны) тренировки.	18	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат

	3. Факторы, определяющие эффективность тренировки. 4. Средства спортивной тренировки. 5. Методы спортивной тренировки. 6. Принципы спортивной тренировки. 7. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.			ны	
--	--	--	--	----	--

## 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
1	2		3	4	5
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)	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки реферата

			<p>выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать решение учебных задач (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития различного возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания.</li> </ul>		
Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы контроля результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии)</li> <li>- методы оценки результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии)</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценивания освоения образовательной программы при проведении итоговой (государственной ито-</li> </ul>	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки реферата	

			<p>говой) аттестации в составе экзаменационной комиссии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами внесением корректив в рабочую программу, план изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту, образовательные технологии, задания для самостоятельной работы, собственную профессиональную деятельность;</li> <li>- определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания</li> </ul>		
<b>СПК-2</b>	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <p>современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно использовать современные средства материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности.</li> <li>- выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техническими устройствами, тренажерами, приспособлениями с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности</li> <li>- планирование комплексной подготовки спортивной команды, с использованием специального оборудования и инвентаря.</li> </ul>	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки реферата

	Продви- нутый	1.Работа на учебных заня- тиях 2.Самостояте- льная работа.	Знать: современные средства матери- ально-технического обеспече- ния с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения трениро- вочной и соревновательной деятельности. Уметь: - использовать современное спортивное тренировочное и соревновательное оборудова- ние, технических устройств, тренажеров, вспомогательных приспособлений в процессе подготовки спортсменов; Владеть: - опытом эффективного ис- пользования современных средств материально- технического обеспечения с учетом индивидуальных осо- бенностей спортсмена и усло- вий проведения тренировоч- ной и соревновательной дея- тельности - контроль безопасного вы- полнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудо- вания и инвентаря;	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки ре- ферата
<b>СПК-3</b>	Порого- вый	1.Работа на учебных заня- тиях 2.Самостояте- льная работа.	Знать: - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в сорев- нованиях - Методы планирования тре- нировочного процесса - Структура годового цикла (название и продолжитель- ность периодов, этапов, мезо- циклов - Минимальный и предельный объем соревновательной дея- тельности Уметь: - планировать тренировочный процесс, - определять первоочередные и долгосрочные цели спор-	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки ре- ферата

			<p>тивной 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 методов спорта;</p>		
	Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях  2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:  - закономерности формирования долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок разной направленности;  - основные научные школы и направления научного обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации;  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:  - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.  - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</p>	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки реферата
СПК-4	Пороговый	<p>1.Работа на учебных занятиях  2.Самостояте</p>	<p>Знать:  - Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на</p>	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса

		льная работа.	<p>различных этапах спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Предельные тренировочные нагрузки Объем индивидуальной спортивной подготовки</li> <li>- Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</li> <li>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</li> <li>- Организация составления сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</li> <li>- Определение на каждом этапе подготовки целей и задач спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата.</li> <li>- Внедрение современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов</li> </ul>		студента Шкала оценки реферата
	Продвинутый	<p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>- Предельные тренировочные нагрузки Объем индивидуаль-</li> </ul>	Устный опрос, реферат	Шкала оценки устного опроса студента Шкала оценки реферата

			<p>ной спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</li> <li>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--

**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 за-	30

вершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
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 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.	0

### 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. Модель системы многолетней подготовки спортсмена (на примере вида спорта)
2. Спорт в структуре современного общества.
3. Нагрузки и отдых в процессе тренировки
4. Структура тренировки
5. Специфика физической подготовки спортсменов
6. Содержание этапов многолетней подготовки спортсменов
7. Система спортивных соревнований
8. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов
9. Программирование и организация тренировочного процесса
10. Система эмоционально-волевой подготовки (ЭВП) спортсменов
11. Организация процессов восстановления после нагрузки
12. Характеристика объемов нагрузки
13. Три типа реакций организма на чередование нагрузок и отдыха
14. Педагогические средства восстановления
15. Медико-биологические средства восстановления
16. Динамика объема и интенсивности работы на этапах многолетней подготовки квалифицированных спортсменов

#### Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
2. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
3. Характеристика спортивных соревнований.
4. Характеристика системы соревнований международного и национального уровней.
5. Системный подход и подготовка спортсменов
6. Многолетний характер подготовки спортсменов

7. Классификация соревнований: по цели, составу соревновательных действий, контингенту, способу ведения борьбы, условиям проведения, типу судейства.
8. Понятие «спортивная подготовка». Системный подход.
9. Требования к спортсмену в современном спорте.
10. Многолетний характер подготовки спортсменов
11. Структура системы подготовки. Составные части, их характеристика
12. Этапы многолетней спортивной подготовки
13. Модельные характеристики спортсменов
14. Программно-нормативное обеспечение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов
15. Организационно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов
16. Структура многолетней подготовки квалифицированных спортсменов
17. Средства восстановления в системе подготовки квалифицированных спортсменов
18. Виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.
19. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.
20. Личные, командные и лично-командными соревнования.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов.
2. Цели и задачи системы подготовки квалифицированных спортсменов
3. Структура системы подготовки квалифицированных спортсменов
4. Подсистема целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсмена.
5. Подсистема функций обеспечения.
6. Подсистема непосредственной реализации целей.
7. Модели соревновательной деятельности
8. Модели подготовленности
9. Тренировка, тренировочная деятельность
10. Блок целевых функций системы многолетней подготовки спортсменов
11. Блок функций обеспечения системы многолетней подготовки спортсменов
12. Блок функций реализации системы многолетней подготовки спортсменов
13. Система спортивных соревнований.
14. Виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.
15. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.
16. Личные, командные и лично-командными соревнования.
17. Формы организации и управления многолетней подготовкой спортсменов
18. Восстановительные мероприятия в системе многолетней подготовки спортсменов
19. Программно-нормативное обеспечение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов
20. Организационно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов

#### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Подготовка спортсменов как система
2. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов.

3. Структура системы подготовки квалифицированных спортсменов
4. Подсистемы многолетней подготовки спортсменов.
5. Подсистема целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсмена.
6. Подсистема функций обеспечения.
7. Подсистема непосредственной реализации целей.
8. Соревнование как элемент системы подготовки спортсмена.
9. Система спортивных соревнований.
10. Виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.
11. Способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.
12. Личные, командные и лично-командными соревнования.
13. Этапы многолетней подготовки спортсменов
14. Этап базовой начальной подготовки;
15. Этап начальной спортивной специализации;
16. Этап углубленной специализации;
17. Этап спортивного совершенствования;
18. Этап спортивного долголетия.
19. Спортивная тренировка как важнейший компонент подготовки спортсмена
20. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
21. Разделы (стороны) тренировки.
22. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
23. Средства спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Принципы спортивной тренировки.
26. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
27. Формы организации и управления многолетней подготовкой спортсменов
28. Восстановительные мероприятия в системе многолетней подготовки спортсменов
29. Программно-нормативное обеспечение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов
30. Организационно-методические основы подготовки квалифицированных 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 изучаемого 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.	<b>20-30 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	<b>10-20 баллов</b>
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	<b>5-10баллов</b>
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	<b>1-4 балла</b>

#### 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-	Оценка по дисциплине
---------------------------------	----------------------

<b>ся в течение освоения дисциплины</b>	
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. Иссурин В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / Иссурин В.Б., Лях В.И.. — Москва : Спорт, 2020. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94127.html>
3. Иорданская Ф.А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий. — Москва : Спорт, 2021. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107705.html>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 213 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88459.html>
2. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов : учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 134 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90577.html>
3. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Москва : Спорт, 2021. — 304 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104665.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. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки .. — Москва : Спорт, 2016. — 464 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57797.html>
6. 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>
7. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная программа. — Орел : МАБИВ, 2017. — 28 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73257.html>
8. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие . — Орел : МАБИВ, 2020. — 105 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html>
9. Павлов С.Е. Лазерная стимуляция в медико-биологическом обеспечении подготовки квалифицированных спортсменов / Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлов А.С.. — Москва : Спорт, 2017. — 216 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63652.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](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

#### **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 занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.