Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.04.2 Компоненты спортивной подготовленности и соревновательная деятельность в спорте

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 - Спорт

Профиль/направленность/специализация: Спорт высших достижений

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 947).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 19

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
- Н Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях - Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	ПК-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий	Анализирует показатели эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, выявляет положительные и негативные тенденции и разрабатывает предложения оптимального их решения

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		2	3	4	2	3	4

1	Научно-методическое и программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов различной квалификации	+			+		
2	Системы подготовки и прогнозирования в спорте	+			+		
3	Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке			+			+
4	Теория планирования спортивной тренировки и ее практическое приложение	+			+		
5	Тренерская практика		+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Компоненты спортивной подготовленности и соревновательная деятельность в спорте» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Компоненты спортивной подготовленности и соревновательная деятельность в спорте» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**	**108**
Контактная работа	24	10
Лекции (Лекции)	8	4
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	48	98
Экзамен	36	-
Зачет	-	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
4 семестр								

1	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	1	0,5	2	1	4	18	Опрос
2	Соревновательная (со¬стязательная) деятельность спорт¬смена и система спортив¬ных со-ревнований.	1	0,5	2	1	4	10	Опрос; Реферат
3	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	1	0,5	2	1	4	16	Тестирование; Опрос
4	Основные стороны подготовки спортсмена	2	0,5	2	1	6	18	Опрос
5	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	2	1	4	1	16	18	Тестирование; Опрос
6	Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	1	1	4	1	14	18	Опрос

Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе. (ПК-4)

Лекция.

Основная проблематика общей теории и методики спорта, ее становление, состояние и перспективы развития. Связи теории спорта с дру¬гими научными знаниями, ее значение для практики. Теория и методика спорта как учебный курс; его содержание (сжатая ха-рактеристика), роль и место в системе высшего физкультурного образования. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спор¬тивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др. Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмо¬ционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.

Практическое занятие.

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки. Факторы, обусловливающие динамику роста спортивных достижений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.
2. Факторы, обусловливающие динамику роста спортивных достижений
3. Углубленное изучение темы.

Тема 2. Соревновательная (со¬стязательная) деятельность спорт¬смена и система спортив¬ных со-ревнований. (ПК-4)

Лекция.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Типология спортивных соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

Практическое занятие.

Структура и особенности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательной деятельности как одно из важных условий целенаправленного совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов, обеспечивающих достижение запланированных результатов в соревнованиях. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1. Типология спортивных соревнований.
2. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
3. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. (ПК-4)

Лекция.

Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной под¬готовки. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усили¬вающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.

Практическое занятие.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена
2. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов.
3. Углубленное изучение темы.

Тема 4. Основные стороны подготовки спортсмена (ПК-4)

Лекция.

Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о фи¬зической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Значение технической подготовки в отдельных видах спорта, ее виды и основные задачи. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревнователь¬ной борьбы спортсменом или командой.

Практическое занятие.

Содержание понятий: спортивная так¬тика, спортивно-тактическое мастерство, тактический замысел, тактический план. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значе¬ние. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подго¬товки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спор¬тивной деятельности. Теоретическая подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности ком¬плексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной дея¬тельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.
2. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов. (ПК-4)

Лекция.

Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Практическое занятие.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность. Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды. Учет в процессе подготовки спортсмена, его значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

Задания для самостоятельной работы.

1. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.
2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
3. Углубленное изучение темы.

Тема 6. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (ПК-4)

Лекция.

Качественная физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы.

Практическое занятие.

Качественная физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение.
2. Упражнения малой аэробной мощности.
3. Углубленное изучение темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..

2.	Соревновательная (со¬стязательная) деятельность спорт¬смена и система спортив¬ных со-ревнований.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..
		Реферат	10	9-10 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 6-8 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 3-5 баллов - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 2 балла - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения 1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы Если студент не предоставляет реферат и презентацию - баллы не зачисляются
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 10 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 9-8 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 7-6 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

	подготовки спортсмена.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..
4.	Основные стороны подготовки спортсмена	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..
5.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 10 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 9-8 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 7-6 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..
6.	Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, не владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки - баллы не зачисляются..
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе.

1 1. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

2 2. Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.

3 3. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

4 4. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.

5 5. Факторы, обусловливающие динамику роста спортивных достижений

Тема 2. Соревновательная (со¬стязательная) деятельность спорт¬смена и система спортив¬ных со-ревнований.

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
2. Типология спортивных соревнований.
3. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
4. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов.
5. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.
6. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.
7. Моделирование соревновательной деятельности.

Тема 3. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.

1. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.
2. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена.
3. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки.
4. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания выделения принципов, их классификация.
5. Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.

Тема 4. Основные стороны подготовки спортсмена

1 1. Разновидности подготовки спортсмена, их взаимосвязь и особенности.
2 2. Физическая подготовка - основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь.
3 3. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство.
4 4. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой.
5 5. Теоретическая подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.
6 6. Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.

Тема 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.

1. Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов.
2. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.
3. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
4. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Тема 6. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

1 1. Спортивная ориентация и спортивный отбор,
2 2. Кадровое обеспечение
3 3. Материально-техническое обеспечение
4 4. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение.
5 5. Факторы внешней среды.
6 6. Социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы.

Реферат

Тема 2. Соревновательная (со¬стязательная) деятельность спорт¬смена и система спортив¬ных со-ревнований.

1 Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.
2 Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.
3 Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.

Тестирование

Тема 3. Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.

1.Физическая подготовка подразделяется:

- специальную и подготовительную
- подготовительную и общую
- общую и специальную
- специальную

2.Укажите, что являются основными средствами специальной физической подготовки:

- обще подготовительные упражнения
- соревновательные и специально подготовительные упражнения
- упражнения из других видов спорта
- упражнения из других видов спорта

3.Относительная сила - это:

- сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
- сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
- сила, приходящаяся на 1 см 2 физиологического поперечника мышцы
- способность человека преодолевать внешнее сопротивление

4.Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- физической работоспособностью
- тренированностью
- функциональной устойчивостью
- обшей выносливостью

5.Сила мышц определяется:

- динамометром
- специальным прибором
- гирей, штангой
- количеством поднятием веса.

Тема 5. Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов.

1.Мерилом выносливости является:

- порог анаэробного обмена
- время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности
- максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
- анаэробно-аэробной выносливостью

2.Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

- специфическая и игровая тактическая подготовка;
- тактическая и специфическая тактическая подготовка
- общая и специальная тактическая подготовка;
- специальная и соревновательная тактическая подготовка

3.Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

- Игровой;
- Развлекательный;
- Соревновательный;
- Специфически;

4.Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:

- Соревновательными и игровыми упражнениями
- Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;
- Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
- Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;

5.В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

- Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;
- Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;
- Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;
- Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

Типовые задания для зачета (ПК-4)

Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

1 1. Структура системы подготовки спортсменов.
2 2. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
3 3. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
4 4. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
5 5. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
6 6. Комплексный контроль в процессе тренировки.
7 7. Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.
8 8. Характеристика функций спорта в современном обществе: престижной; соревновательно-эталонной; эвристически-достиженческой; личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной; эмоционально-зрелищной; коммуникативной; экономической и т.п.

9 9. Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.
10 10. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.
11 11. Факторы, обусловливающие динамику роста спортивных достижений
12 12. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
13 13. Типология спортивных соревнований.
14 14. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
15 15. Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов.
16 16. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.
17 17. Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.
18 18. Моделирование соревновательной деятельности.
19 19. Спортивные состязания, спортивная тренировка и другие факторы в системе подготовки спортсмена; их роль и соотношение как "подсистем" в системе спортивной подготовки.
20 20. Спортивная тренировка - основа (главный компонент и основная форма) подготовки спортсмена.
21 21. Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки.
22 22. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса. Основания выделения принципов, их классификация.
23 23. Совокупность внетренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсмена.
24 24. Планирование, контроль и учет как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой спортсменов.
25 25. Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов.
26 26. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
27 27. Разновидности контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.
28 28. Кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки.

Типовые задания для экзамена (ПК-4)

1.Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:

- Игровой;
- Развлекательный;
- Соревновательный;
- Специфически;

2.Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:

- Соревновательными и игровыми упражнениями
- Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;
- Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
- Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;

3.В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

- Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;
- Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;
- Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;
- Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Анализирует на отличном уровне показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, выявляет положительные и негативные т
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	Анализирует на хорошем уровне показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, выявляет положительные и негативные т
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	Анализирует на достаточном уровне показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, выявляет положительные и негативные т
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	Не может анализировать показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, не может выявить положительные и негативные т

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2001. - 143 с.

6.2 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
3. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/
4. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
LibreOffice
SPSS Statistic
Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.