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.О.8 Методологические основы построения спортивной подготовки

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 Загузова Светлана Александровна

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…… 13

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 22

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 24

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 24

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта

ОПК-3 Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности

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
	ОПК-1 Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта	Определяет структуру и основные технологические подходы к построению тренировочных микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов
	ОПК-3 Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	Планирует и проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки со спортсменами различной квалификации

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта

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

1	Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)	+	+

ОПК-3 Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)	
		3	3	4
1	Тренерская практика	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Методологические основы построения спортивной подготовки» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Методологические основы построения спортивной подготовки» изучается в 1 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**144**	**144**
Контактная работа	32	10
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	76	98
Экзамен	36	36

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	
1 семестр								
1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	2	1	2	1	8	10	Опрос

2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	2	-	2	0,5	8	10	Контрольная работа
3	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов	1	-	1	0,5	8	8	Опрос
4	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения	1	-	1	0,5	8	8	Опрос
5	Структура многолетней подготовки спортсменов	2	-	2	0,5	8	8	Тестирование
6	Основы управления и контроля в спорте	2	1	2	1	8	6	Опрос
7	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1	0,5	1	1	8	10	Опрос
8	Средства и методы спортивной тренировки	2	0,5	2	1	8	12	Опрос
9	Стороны спортивной подготовки	1	0,5	1	-	8	12	Опрос; Контрольная работа
10	Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	0,5	2	-	4	14	Опрос

Тема 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура (ОПК-1)

Лекция.

Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки, специфические особенности. Цель, достигаемая в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки. Эволюция методики спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовленные и, соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной подготовки. Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Совокупность внетренеровочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внетренировочного воздействий. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправленных положений деятельности тренера – преподавателя. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика спортивной тренировки как главного компонента спортивной деятельности. Функции спортивной тренировки.

2 2. Взаимосвязи этапов тренировочного процесса.

3 3. Инновации в системе подготовки спортсменов высокого класса.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Рассмотрение и критический анализ представлений о системе спортивной тренировки в России и за рубежом.

2 2. Сравнительный анализ систем спортивной тренировки по различным видам спорта.

3 3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов (ОПК-1)

Лекция.

Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий: водно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий: занятия избирательной направленности; занятия комплексной направленности; сочетание занятий различной направленности в тренировочном процессе. Нагрузка в занятии. Характеристика видов нагрузки. Типы и организация занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная, круговая. Методика построения занятий. Понятие микроцикла, его продолжительность. Основы построения микроциклов. Основные факторы, влияющие на структуру микроциклов: содержание и число занятий различной направленности, тренировочные нагрузки в них; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса. Типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня. Примерные схемы тренировочных микроциклов.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика отдельных микроциклов тренировки. Функции микроциклов.

2 2. Тренировочные нагрузки в микроциклах; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса.

3 3. Примерные схемы тренировочных микроциклов.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Разработать недельную программу (определенной направленности) тренировочных занятий по виду спорта.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов (ОПК-3)

Лекция.

Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика отдельных мезоциклов тренировки. Функции мезоциклов.

2 2. Тренировочные нагрузки в мезоциклах; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса.

3 3. Примерные схемы тренировочных мезоциклов.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Разработать программу мезоцикла (определенной направленности) тренировочных занятий по виду спорта.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения (ОПК-1)

Лекция.

Проблема периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта). Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Варианты построения тренировочного процесса в течение годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» циклы. Определяющие черты подготовленного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; задачи, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характеры для этого периода. Система мезоциклов, типичная для подготовленного периода. Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры. Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям. Структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона. Варианты ЭНПП. Последние дни перед стартом, в день соревнований, в день главного старта, подготовка на месте состязания в день старта. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика макроцикла тренировки. Функции и задачи макроцикла.

2 2. Тренировочные нагрузки в макроцикле; динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Разработать программу макроцикла тренировки по виду спорта.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Структура многолетней подготовки спортсменов (ОПК-1)

Лекция.

Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовки. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Цель, задачи стадии базовой подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки. Преимущественная направленность этапа. Задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки этапа начальной спортивной специализации, преимущественная направленность тренировки. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Задачи, соотношение средств подготовки, преимущественная направленность тренировки. Этап спортивного совершенствования. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Этап высших достижений. Задачи, преимущественная направленность тренировки. Возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта. Характеристика стадии спортивного долголетия. Этап сохранения достижений. Особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений. Дополнительные факторы, стимулирующие рост спортивных результатов. Этап поддержания общей тренированности. Содержание тренировки, задачи, средства, методы поддержания тренированности.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика структуры многолетней подготовки спортсменов.
2 2. Моделирование спортивной подготовки по видам спорта.
3 3. Характеристика и анализ этапов учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Разработать программу спортивной подготовки по избранному виду спорта.
2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Основы управления и контроля в спорте (ОПК-1)

Лекция.

Роль управления в современном спорте. Информационное обеспечение управления. Тренировочный процесс как объект управления. Стадии, цель, виды управления. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений. Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.п.).

Практическое занятие.

1 1. Характеристика тренировочного процесса как объекта управления.
2 2. Анализ содержания нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
3 3. Проведение тестирования физической подготовленности спортсменов и анализ полученных результатов.

4 4. Анализ перспектив совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т.).

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Информационный поиск основных средств и критериев оценки тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Тренировочные и соревновательные нагрузки (ОПК-3)

Лекция.

Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузки: 1) по характеру: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частные и глобальные; 2) по величине: малые, средние, значительные, большие; 3) по величине воздействия: развивающие, поддерживающие и восстановительные; 4) по направленности: развивающие двигательные способности, совершенствующие структуру движений или тактическое мастерство спортсмена; по координационной сложности: простые и сложные движения. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки. Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работы. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых (пассивный и активный). Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика классификации нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки.

2 2. Тренировочные нагрузки и динамика процессов утомления и восстановления; общий режим жизни спортсмена; место микроциклов в системе тренировочного процесса.

3 3. Определение нагрузки в условиях тренировочной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Информационный поиск основных средств и критериев оценки тренировочной нагрузки в избранном виде спорта.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Средства и методы спортивной тренировки (ОПК-3)

Лекция.

Определение средств и методов ССТ. Физические упражнения–основные группы ССТ: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные. Общепедагогические: слово, рассказ, вспомогательные средства информации. Другие средства: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэронизации, оксигенация. Оздоровительные силы природы: солнечная радиация, воздушные и водные ванны. Гигиенические факторы: режим, питание, массаж, гидропроцедуры, сауна. Технические средства комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена. Технические средства и методы совершенствования спортивного мастерства (тренажерные устройства). Спортивное оборудование мест тренировки и соревнований. Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, анализ, обсуждение, задание, разбор, указания, команда, подсчет, оценка. Наглядные методы: непосредственной наглядности; опосредственной наглядности – кино-видеоматериалы, макеты, плакаты, таблицы, циклограммы, рисунки; методы ориентирования – простейшие, сложнейшие. Практические методы: направленные на освоение спортивной техники (в целом и по частям) и на развитие двигательных качеств – строго регламентированные и строго не регламентированные. Требования к подбору методов.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика основных и дополнительных средств тренировки по видам спорта.
2 2. Анализ инновационных методов используемых в тренировочном процессе в различных видах спорта.
3 3. Разработка методики обучения соревновательному упражнению в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Информационный поиск основных средств и методов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта.
2 2. Выявить практические методы, используемые в избранном виде спорта для спортсменов различной квалификации
3 3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Стороны спортивной подготовки (ОПК-3)

Лекция.

Под технической подготовкой следует понимать степень освое¬ния спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Спортивно-тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных воз-можностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика и значение основных сторон спортивной тренировки в зависимости от квалификации спортсменов.
2 2. Анализ содержания различных сторон спортивной тренировки в зависимости от периода годичного цикла подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Разработать программу (определенной направленности) физической, технической, тактической, психической подготовки по избранному виду спорта.
2 2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Спортивные достижения и тенденции их развития. (ОПК-1)

Лекция.

Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т.д. Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) и достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей, как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа). Рассмотрим эти факторы более подробно. Индивидуальная одаренность спортсмена. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека.

Практическое занятие.

1 1. Характеристика спортивных достижений по избранному виду спортивной деятельности.

2 2. Анализ тенденций развития спортивных результатов по различным видам спорта.

3 3. Сравнительный анализ спортивных результатов по различным видам спорта в Тамбовской области и перспективы их развития.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Информационный поиск достижений в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта на региональном, всероссийском и международном уровнях.

2 2. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов	**Контрольная работа(контрольный срез)**	10	8-10 баллов – студент на основании проанализированной литературы выделяет важные проблемы построения спортивной подготовки, может их структурировать в блоки проблем, эффективно работает в группе, может грамотно предложить разные решения проблем и визуализировать их. 6-7 балла – студент на основании проанализированной литературы выделяет разные по значимости проблемы построения спортивной подготовки, может их структурировать в блоки проблем, умеет работать в группе, может предложить одно-два решения проблем и визуализировать их. 4-5 балла – студент может выделить несколько проблем на основании своего опыта, с нескольких попыток и при подсказке преподавателя структурировать их, затрудняется работать в группе, предлагать решения проблем и их визуализировать. 1-3 балла – студент может выделить проблему на основании своего опыта, не может структурировать разные проблемы в блоки, затрудняется предложить решения проблем и их визуализацию.
3.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

4.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Структура многолетней подготовки спортсменов	Тестирование	10	Тест состоит из 10 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на все вопросы в тесте; Каждый правильный ответ оценивается в один балл.
6.	Основы управления и контроля в спорте	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
7.	Тренировочные и соревновательные нагрузки	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

8.	Средства и методы спортивной тренировки	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
9.	Стороны спортивной подготовки	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Контрольная работа(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент на основании проанализированной литературы выделяет важные проблемы построения спортивной подготовки, может их структурировать в блоки проблем, эффективно работает в группе, может грамотно предложить разные решения проблем и визуализировать их. 6-7 балла – студент на основании проанализированной литературы выделяет разные по значимости проблемы построения спортивной подготовки, может их структурировать в блоки проблем, умеет работать в группе, может предложить одно-два решения проблем и визуализировать их. 4-5 балла – студент может выделить несколько проблем на основании своего опыта, с нескольких попыток и при подсказке преподавателя структурировать их, затрудняется работать в группе, предлагать решения проблем и их визуализировать. 1-3 балла – студент может выделить проблему на основании своего опыта, не может структурировать разные проблемы в блоки, затрудняется предложить решения проблем и их визуализацию.

10.	Спортивные достижения и тенденции их развития.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминов дисциплины. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за систематическое посещение занятий– 5 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 5 баллов.
12.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
13.	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

Контрольная работа

Тема 2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов

1 Разработать программу (определенной направленности) физической, технической, тактической, психической подготовки по избранному виду спорта.
2 Разработка методики обучения соревновательному упражнению в избранном виде спорта.
3 Разработать программу спортивной подготовки по избранному виду спорта.
4 4. Разработать программу мезоцикла (определенной направленности) тренировочных занятий по виду спорта.

Тема 9. Стороны спортивной подготовки

1 1. Сравнительный анализ спортивных результатов по различным видам спорта в Тамбовской области и перспективы их развития.
2 2. Анализ инновационных методов используемых в тренировочном процессе в различных видах спорта.
3 3. Рассмотрение и критический анализ представлений о системе спортивной тренировки в России и за рубежом.
4 4. Сравнительный анализ систем спортивной тренировки по различным видам спорта.

Опрос

Тема 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура

1 1. Цель, достигаемая в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки.
2 2. Общеподготовительные, специально-подготовленные и, соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки.
3 3. Задачи общей, специальной подготовки.
4 4. Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.
5 5. Совокупность внетренеровочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внетренировочного воздействий.
6 6. Общие и специальные принципы подготовки спортсменов.

Тема 3. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов

1 1. Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности.
2 2. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов.
3 3. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса.
4 4. Определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов.
5 5. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
6 6. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах, на различных этапах многолетней подготовки.
7 7. Тренировочные нагрузки в мезоциклах.

Тема 4. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения

1 1. Периодизации спортивной тренировки.
2 2. Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.
3 1. Примерная схема тренировочного макроцикла.
4 2. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.
5 3. Варианты построения тренировочного процесса в течение годичного цикла.
6 4. Определяющие черты подготовленного периода.
7 5. Определяющие черты соревновательного периода.
8 6. Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям.
9 7. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле.

Тема 6. Основы управления и контроля в спорте

1 1. Роль управления в современном спорте.
2 2. Информационное обеспечение управления.

3 3. Тренировочный процесс как объект управления.
4 4. Стадии, цель, виды управления.
5 5. Типы состояния: этапное, текущее, оперативное. Общая схема управления в спортивной тренировке.
6 6. Этапное управление.
7 7. Текущее управление.
8 8. Оперативное управление.
9 9. Содержание нормативных требований по видам подготовки для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.
10 10. Комплексный контроль как единство педагогического, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.

Тема 7. Тренировочные и соревновательные нагрузки

1 1. Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузки.
2 2. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки.
3 3. Спортивная тренировка и принципы адаптации.
4 4. Формирование срочной и долговременной адаптации.
5 5. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам.

Тема 8. Средства и методы спортивной тренировки

1 1. Определение средств и методов ССТ.
2 2. Физические упражнения – основные группы ССТ: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные. Общепедагогические: слово, рассказ, вспомогательные средства информации. Другие средства: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэронизации, оксигенация.
3 3. Оздоровительные силы природы.
4 4. Технические средства комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена.
5 5. Методы тренировки: словесные, практические, наглядные. Требования к подбору методов.

Тема 9. Стороны спортивной подготовки

1 1. Стороны (виды) спортивной подготовки.
2 2. Анализ содержания различных сторон спортивной тренировки в зависимости от периода годичного цикла подготовки.
3 3. Соотношение сторон подготовки в тренировочном процессе.
4 4. Содержание различных сторон спортивной тренировки в зависимости от периода годичного цикла подготовки.

Тема 10. Спортивные достижения и тенденции их развития.

1 1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
2 2. Спортивные достижения, три группы определяющие их факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа).
3 3. Индивидуальная одаренность спортсмена. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека.

Тестирование

Тема 5. Структура многолетней подготовки спортсменов

1 1. Сколько этапов в многолетней подготовке спортсмена?

А) 3

Б) 5

В) 7

2. Сколько стадий в многолетней подготовке спортсмена?

А) 1

Б) 2

В) 3

3. Какие периоды в подготовке спортсмена Вы знаете?

А) подготовительный, соревновательный

Б) подготовительный, соревновательный, переходный

В) соревновательный, переходный

4. Продолжительность малого тренировочного цикла (микроцикла) составляет?

А) от 2 до 7 дней

Б) от 1 недели до 2 недель

В) от 2 недель до 3 недель

5. Продолжительность среднего тренировочного цикла (мезоцикла) составляет?

А) от 1 до 7 дней

Б) от 2 до 6 недель

В) до 6 месяцев

6. Продолжительность большого тренировочного цикла (макроцикла) составляет?

А) 1 год

Б) 4 года

В) 5 лет

7. Основные показатели тренировочной нагрузки?

А) объем и время отдыха

Б) объем и интенсивность

В) интенсивность и характер интервалов отдыха

8. Количество зон интенсивности тренировочной нагрузки?

А) 3

Б) 4

В) 5

9. Энергообеспечение аэробной зоны интенсивности нагрузки?

А) жиры, гликоген, глюкоза крови

Б) гликоген, АТФ

В) креатинфосфат, АТФ, гликоген

10. Энергообеспечение анаэробной зоны интенсивности нагрузки?

А) жиры, креатинфосфат

Б) креатинфосфат, гликоген, АТФ

В) креатинфосфат

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-3)

1 1. Система подготовки спортсмена. Основные составляющие ее блоки.

2 2. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

3 3. Цели и задачи тренировки.

4 4. Средства тренировки. Их характеристика.

5 5. Принципы тренировки. Их характеристика.

6 6. Методы тренировки. Их характеристика.
7 7. Характеристика структуры тренировочного процесса.
8 8. Микроцикл тренировочного процесса. Его характеристика и виды.
9 9. Мезоцикл тренировочного процесса. Его характеристика и виды.
10 10. Макроцикл тренировочного процесса. Его характеристика и виды.
11 11. Периоды тренировочного процесса.
12 12. Характеристика подготовительного периода тренировки.
13 13. Характеристика соревновательного периода тренировки.
14 14. Характеристика переходного периода тренировки.
15 15. Построение тренировочного процесса в микроциклах.
16 16. Построение тренировочного процесса в мезоциклах.
17 17. Построение тренировочного процесса в макроциклах.
18 18. Предварительный этап подготовки спортсмена. Его характеристика.
19 19. Этап начальной специальной подготовки. Его характеристика.
20 20.Этап углубленной специализации. Его характеристика.
21 21. Этап спортивного совершенствования. Его характеристика.
22 22. Этап высших достижений. Его характеристика.
23 23. Этап сохранения достижений. Его характеристика.
24 24. Этап поддержания тренированности. Его характеристика.
25 25. Стадии в многолетней подготовке спортсмена.
26 26. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
27 27. Тенденция динамики нагрузки в этапах подготовки спортсмена.
28 28. Стадии в многолетней подготовке спортсмена.
29 29. Сенситивные периоды в развитии физических качеств детей.
30 30.Стороны подготовки спортсмена.
31 31. Характеристика физической подготовки спортсмена.
32 32. Характеристика технической подготовки спортсмена.
33 33. Характеристика тактической подготовки спортсмена.
34 34. Характеристика теоретической подготовки спортсмена.
35 35. Характеристика психической подготовки спортсмена.
36 36. Характеристика интегральной подготовки спортсмена.

Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-3)

1 Разработать программу (определенной направленности) физической, технической, тактической, психической подготовки по избранному виду спорта.
2 Разработка методики обучения соревновательному упражнению в избранном виде спорта.
3 Разработать программу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Разработать программу мезоцикла (определенной направленности) тренировочных занятий по виду спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично»	ОПК-1	студент демонстрирует глубокие знания и понимание структуры тренировочных циклов, владеет технологическими подходами к построению тренировочных микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов

(85 - 100 баллов)	ОПК-3	студент уверенно способен планировать и проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-1	студент понимает структуры тренировочных циклов, использует основные технологические подходы к построению тренировочных микро-, мезо- и макроциклов подготовки спорт, однако иногда может испытывать трудности при интеграции всех элементов в единую систему
	ОПК-3	студент показывает хорошее понимание принципов планирования и проведения тренировочных занятий, способен разрабатывать планы тренировок в избранном виде спорта на основе комплексной программы подготовки, хотя иногда может упускать определенные детали или элементы
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-1	студент обладает базовыми знаниями о структуре тренировочных циклов, но его способность разрабатывать тренировочные микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов весьма ограничена
	ОПК-3	студент демонстрирует базовые навыки в планировании и проведении тренировочные занятия по избранному виду спорта, испытывает значительные трудностями при использовании комплексного подхода в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-1	студент не знает структуру и не владеет основными технологическими подходами к построению тренировочных микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов
	ОПК-3	студент не способен планировать и проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в рамках в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки

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

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки : [учеб. пособ.]. - М.: [Еврошкола], 2010. - 181 с.

2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография. - Москва: Советский спорт, 2005. - 230 с.

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

3. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.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:

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
4. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.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.