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.07.1 Системы подготовки и прогнозирования 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 Рязанов Антон Александрович

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…… 11

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	Разрабатывает стратегию, структуру и содержание программ спортивной подготовки в соответствии с интересами общества и достижениями в научно-техническом прогрессе, прогнозирует развитие спортивной формы членов сборной команды

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	Компоненты спортивной подготовленности и соревновательная деятельность в спорте			+			+
2	Научно-методическое и программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов различной квалификации	+			+		
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 «Системы подготовки и прогнозирования в спорте» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Системы подготовки и прогнозирования в спорте» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа	24	6
Лекции (Лекции)	12	2
Практические (Практ. раб.)	12	4
Самостоятельная работа (СР)	48	66
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	
2 семестр								

1	Общая характеристика системы спортивной подготовки, ее закономерности и принципы.	2	1	2	-	4	12	собеседование, опрос
2	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Принятие решения в ходе соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка и календарь соревнований.	4	-	2	1	4	8	собеседование, опрос
3	Структура, содержание и планирование видов спортивной подготовки (технической, физической, тактической и психологической)	4	1	2	-	6	8	собеседование, опрос
4	Физические качества и их развитие в процессе многолетней подготовки	2	-	1	1	6	6	собеседование, опрос; Реферат
5	Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	-	-	2	1	8	8	собеседование, опрос
6	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	-	-	1	-	6	8	собеседование, опрос

7	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	-	-	1	-	6	8	собеседование, опрос; Реферат
8	Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки.	-	-	1	1	8	8	собеседование, опрос

Тема 1. Общая характеристика системы спортивной подготовки, ее закономерности и принципы. (ПК-4)

Лекция.

Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования. Системы спортивных соревнований и их функции. Системы тренировки в видах спорта. Управление системой подготовки спортсменов. Функции научного, медико-биологического и информационного обеспечения. Управление и организационная структура. Общепедагогические и специфические принципы. Принципы современного этапа развития спорта высших достижений. Принцип направленности на высшие достижения. Принцип единства обшей и специальной подготовки. Принцип непрерывности процесса подготовки. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

Практическое занятие.

Материально-техническое обеспечение. Финансирование. Факторы внешней среды. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Функции спорта и этапы его развития.
2. Тенденции развития методики спортивной тренировки.
3. Организация многолетней подготовки спортсменов.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Принятие решения в ходе соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка и календарь соревнований. (ПК-4)

Лекция.

Основные элементы соревновательной деятельности: содержание, результативность, техника вида спорта: специализированность, технико-тактический образ. Восприятие пространственных взаимоотношений на основе дистанционных и позиционных положений и действий участников поединка. Внешняя и внутренняя стороны поединка. Рефлексивное представление предполагаемого ответного действия. Маскировка истинных намерений. Структура соревновательных стартов. Состязания как в качестве средства и метода подготовки спортсмена. Характеристика уровней соревнований: Подготовительные или тренировочные, Контрольные, Отборочные, Главные или основные соревнования.

Практическое занятие.

Алгоритмичная, вероятностная и эвристичная тактика. Специализированные умения и специфические качества. Принятие решения на основании анализа соревновательной ситуации. Содержание соревновательной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Типичные варианты компенсаций.

2. Воздействие на организм соревновательной деятельности.
3. Три вида альтернатив мотивации в соревновательной деятельности.
4. Требования к системе соревнований (календарю).
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Структура, содержание и планирование видов спортивной подготовки (технической, физической, тактической и психологической) (ПК-4)

Лекция.

Понятие о технической подготовке. Факторы, определяющие уровень технической подготовленности: объем и разнообразие технического фонда, степень освоения и результативность техники. Формирование двигательных навыков в процессе многолетней подготовки. Базовые и дополнительные движения и действия. Средства спортивной тактики (технические приемы и способы их выполнения), виды тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая. Дополнительные факторы влияния: соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и т. п.); увязывание тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – технической, психической, физической. Научные исследования в области спортивной тактики и повышения тактического мастерства спортсменов. Общая, вспомогательная и специальная физическая подготовленность. Факторы, детерминирующие физическая подготовленность в различных видах спорта. «Упрощенная» классификация соревновательных и тренировочных упражнений. Психическая и волевая подготовка в историческом аспекте. Общая и специальная психическая подготовка. Психическая подготовка спортсмена к соревнованию. Приемы и средства ауто- и гетеропсихорегуляции. Моделирование в тренировке вероятных условий соревновательной деятельности. Изучение субъекта деятельности (личности спортсмена). Компоненты психической регуляции. Деятельность двух произвольных уровней: мотивационный (формирование цели) и рефлексивный (формирование программы деятельности). Непроизвольные уровни: эмоциональный (корково-подкорковые образования) и сенсомоторный (билатеральная функция и асимметрия мозга).

Практическое занятие.

Эффективность, стабильность, вариативность техники. Минимальная тактическая информативность техники в спортивных играх и единоборствах. Понятие технической подготовленности. Формы тактики (индивидуальная, групповая, командная). Основные факторы влияния на уровни тактической подготовленности спортсменов. Управление психической регуляцией. Задачи психологической подготовки. Волевая и специальная психическая подготовленность в структуре психической подготовленности спортсменов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Проблема зависимости результата от соотношения физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов.
2. Понятие о воле. Структура волевой подготовленности. Структура волевого действия.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Физические качества и их развитие в процессе многолетней подготовки (ПК-4)

Лекция.

Понятие о скоростных качествах. Структура скоростных качеств. Показатели уровня развития скоростных качеств. Контроль быстроты реагирования. Время реакции (ВР) и времени движения. Простые и сложные специфические реакции. Информативность и вариативность показателей скоростных качеств. Методические условия совершенствования скоростных качеств. Скорость движения и быстрота восстановления. Совершенствование скоростных качеств на основе повышения уровня силовой подготовленности. Понятие о силе. Типичная кривая проявления силы. Импульс силы. Градиент силы. Электротензометрия. «Максимальная сила». Относительные показатели силы. Стенды силовых обмеров. Тензодинамографические устройства. Современные подходы к измерению силовой выносливости. Максимальная мышечная сила, развиваемая одной мышцей. Координационные факторы развития силы. Выносливость как физическое качество. Специальная выносливость спортсмена. Энергетический компонент выносливости. Основы методики совершенствования специальной выносливости в циклических видах спорта. Пять зон относительной интенсивности. Тренировочные нагрузки для развития выносливости. Совершенствование силового компонента специальной выносливости. Понятие о ловкости и координации. Критерии ловкости. Структура координационных способностей. Понятие о гибкости. Способы измерения амплитуды движений: различными способами.

Практическое занятие.

Классификация беговых упражнений, выполняемых с максимальной скоростью. Количественные показатели в спринтерском беге. Структура двигательных скоростных способностей. Формы и типы мышечных сокращений. Биометрическая модель мышцы. Режимы силовых упражнений: изометрический, динамический, статический. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Направления интенсификации тренировочного процесса для развития специальной выносливости. Проблема совершенствования координационных способностей в играх и единоборствах, гимнастике, акробатике, фигурном катании. Два типа показателей гибкости: активная и пассивная гибкость. Гибкость динамическая и статическая.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие частоты движений.
2. Скоростной барьер.
3. Два основных метода тренировки в изотоническом режиме.
4. Изокинетические тренажеры.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок. (ПК-4)

Практическое занятие.

Средства спортивной тренировки. Общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия (тактические, физические и т.д.). Методы спортивной тренировки: словесные, наглядные и практические. Требования к использованию методов. Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеомагнитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Дифференциация нагрузок по характеру; по величине; по направленности; по координационной сложности; по психической напряженности. «Внешняя» и «внутренняя» стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативных функций. Зоны функционального резерва и систем организма. Избирательный (преимущественный) и комплексный характер нагрузки.

Методы практических упражнений: 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта; 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Методы освоения движений в целом и по частям. Подводящие и имитационные упражнения.

Нагрузки направленные на преимущественное становление отдельных сторон подготовленности или компонентов спортивного мастерства. Нагрузки, направленные на объединение в единое целое многообразных локальных способностей. Специфичность нагрузки. Психическая напряженность нагрузки. Пульсовая стоимость нагрузки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Игровой и соревновательный методы. Усложненные или облегченные условиях соревновательного метода.
2. Показатели, определяющие тренировочную нагрузку: а) характер упражнений б) интенсивность работы; в) продолжительность работы; г) продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями.
3. Уровни интенсивности работы.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля. (ПК-4)

Практическое занятие.

Достоверность исходных данных. Проблема комплексности и групп показателей. Два направления в контроле соревновательной деятельности. Контроль за результатами соревнований. Динамика соревновательных результатов в цикле тренировки. Показатель длительности удержания состояния, (спортивная форма). Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений. Информация о структуре соревновательных упражнений. Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений. Динамика скорости в анализе соревновательной деятельности, экономичность бега. Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений в ациклических вилах спорта. Методика регистрации соревновательной деятельности в циклических видах спорта. Измерение и оценка соревновательной деятельности в спортивных играх. Группы показателей соревновательной деятельности. Специализированность, сложность, величина. Коэффициент специализированности. Контроль за сложностью упражнений. Критерии сложности упражнений. Контроль за направленностью упражнений. Показатели срочного тренировочного эффекта (СТЭ). Регистрация и анализ компонентов упражнения. Направленность непрерывных равномерных упражнений. Направленность непрерывных переменных упражнений. Различают следующие основные варианты выполнения таких упражнений. Направленность интервальных упражнений.

Группы тестов по способу измерения. Учет факторов регистрируемых при тестировании. Точность измерений результатов в тестах. Шкалы измерений. Погрешность и виды измерений. Косвенные измерения. Стандартизация методов тестирования. Надежность тестов. Разновидности вариативности тестов. Этапный контроль.

Задания для самостоятельной работы.

1. Контроль за величиной нагрузки упражнений
2. Автоматизированный контроль перемещений спортсменов с использованием видео записи.
3. Анализ критериев объема и интенсивности нагрузки.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий. (ПК-4)

Практическое занятие.

Педагогические (методические) средства восстановления. Повышение интенсивности специальной тренировочной работы. Причинно-следственная связь между нагрузками и восстановлением.

Психологические средства восстановления. Нервно-психическое утомление. Методы психопрофилактики, психотерапии.

Медико-биологические средства восстановления. Восстановительные средства в спорте высших достижений. Гигиенические факторы, группы медико-биологических средств восстановления. Основы рационального питания. Питание перед выполнением мышечной работы. Поливитаминные комплексы. Виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.). Магнитные воздействия, газовые смеси.

Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Характер адаптации и динамика показателей функционального состояния. Климатические факторы адаптации. Психическое состояние спортсмена. Этапные обследования. Углубленные медицинские обследования. Оценка текущих изменений функционального состояния. Изучение иммунной реактивности. Методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата (НМА). Методы оценки функционального состояния двигательных центров спинного мозга. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечной передачи.

Организация восстановительных мероприятий. Планирование восстановительных мероприятий в годичном тренировочном цикле.

Утомление как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов организма. Скрытое утомление. Характер утомления и специфика упражнений. Методы психической саморегуляции. Прием адаптагенов. Естественные физические факторы. Электро - свето,- гидро- и бальниопроцедуры. Суховоздушная баня-сауна. Методы исследования механических свойств скелетных мышц.

Задания для самостоятельной работы.

1. Напряженность протекания восстановительных процессов.
2. Упорядочение сочетание нагрузки и отдыха во всех циклах годичной и многолетней тренировки.
3. Индивидуализация ритма тренировочного процесса.
4. Дополнительные средства восстановления.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. (ПК-4)

Практическое занятие.

Модели спортсменов различной квалификации и специализации. Определения термина «модель». Цели моделирования сложных систем. Этапы создания моделей. Системный подход и идеи управления спортивной тренировкой.

Управление тренировочным процессом на основе оценки модельных характеристик. Модельные характеристики в виде круговых диаграмм. Направления исследования модельных характеристик. Определение количественных оценок модельных характеристик. Методы построения количественных оценок модельных характеристик. Место моделей и прогнозов в системе спортивной подготовки.

Основные направления моделирования в спорте. Методика прогнозирования результатов на соревнованиях. Понятие о прогнозировании модельных характеристик сильнейших спортсменов. Задачи, объект и виды прогнозирования.

Задания для самостоятельной работы.

1. Дальнейшее развитие проблемы количественных оценок модельных характеристик.
2. Модели развития спортивной формы.
3. Имитационное моделирование.
4. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 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.	Общая характеристика системы спортивной подготовки, ее закономерности и принципы.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает закономерности и принципы спортивной подготовки. 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, допускает грубые ошибки в описании закономерностей и принципов спортивной подготовки - баллы не зачисляются.
2.	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Принятие решения в ходе соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка и календарь соревнований.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится соревновательная подготовка и календарь соревнований. 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, допускает грубые ошибки в описании соревновательной подготовки и календаря соревнований - баллы не зачисляются.
3.	Структура, содержание и планирование видов спортивной подготовки (технической, физической, тактической и психологической)	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает и характеризует виды спортивной подготовки. 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, допускает грубые ошибки в описании характеристик видов спортивной подготовки.
4.	Физические качества и их развитие в процессе многолетней подготовки	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает физические качества, средства и методы их развития. 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 знает физические качества, средства и методы их развития - баллы не зачисляются.

		Реферат(контрольный срез)	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
5.	Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства и методы спортивной тренировки, компоненты тренировочных нагрузок. 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 знает средства и методы спортивной тренировки, компоненты тренировочных нагрузок - баллы не зачисляются.
6.	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, владеет проблематикой комплексного контроля. 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 проблематикой комплексного контроля.

7.	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства восстановления в спорте и правильно оценивает эффективность восстановительных мероприятий. 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, знает средства восстановления в спорте и правильно оценивает эффективность восстановительных мероприятий - баллы не зачисляются.
		Реферат(контрольный срез)	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
8.	Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки.	собеседование, опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, владеет методикой моделирования и прогнозирования в системе спортивной подготовки. 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.

9.	Премиальные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
10.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету 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
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Реферат

Тема 4. Физические качества и их развитие в процессе многолетней подготовки

1. Средства и методы развития скоростных способностей в избранном виде спорта.
2. Средства и методы развития выносливости в избранном виде спорта.
3. Средства и методы развития гибкости в избранном виде спорта.
4. Средства и методы развития силы в избранном виде спорта.
5. Особенности развития координационных способностей в избранном виде спорта.

Тема 7. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.

1. Характеристика педагогических средств восстановления в спорте.
2. Характеристика психологических средств восстановления в спорте.
3. Характеристика медико-биологических средств восстановления в спорте.
4. Оценка эффективности восстановительных мероприятий в спорте.
5. Организация восстановительных мероприятий в избранном виде спорта.

собеседование, опрос

Тема 1. Общая характеристика системы спортивной подготовки, ее закономерности и принципы.

1. Назовите компоненты спортивной подготовки.
2. Перечислите и охарактеризуйте общепедагогические принципы спортивной подготовки.
3. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы спортивной подготовки.
4. Каковы тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки?
5. Назовите функции спортивных соревнований.

Тема 2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Принятие решения в ходе соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка и календарь соревнований.

1. Каковы особенности соревновательной деятельности?
2. В чем состоит специфичность восприятий соревновательной деятельности?
3. Дайте характеристику закономерностям принятия решений в соревновательной деятельности.
4. Какова структура соревновательных стартов?
5. Дайте характеристику структурам соревновательного периода?

Тема 3. Структура, содержание и планирование видов спортивной подготовки (технической, физической, тактической и психологической)

1. Каковы задачи и разделы технической подготовки?
2. Охарактеризуйте средства и методы тактической подготовки.
3. В чем состоит тактическая подготовка и тактическая подготовленность в избранном виде спорта?
4. Каковы требования к волевым качествам и особенностям их проявления в соревновательной деятельности в связи со спецификой видов спорта?
5. Перечислите особенности физической подготовки и физической подготовленности в избранном виде спорта.
6. Какова структура специальной психической подготовленности спортсмена?

Тема 4. Физические качества и их развитие в процессе многолетней подготовки

1. Назовите основные группы упражнений для совершенствования скорости.
2. Перечислите факторы улучшения методики тренировки в спринте.
3. Как происходит нормирование силовых упражнений в тренировочных занятиях и циклах?
4. Перечислите режимы и методы развития силовых качеств.
5. Охарактеризуйте различные виды координационных способностей.

Тема 5. Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.

1. Охарактеризуйте методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств: непрерывные и интервальные.
2. Обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) подход к тренировке.
3. Опишите равномерные и переменные режимы тренировки (прогрессирующий вариант), (варьирующий вариант).
4. Дайте характеристику и приведите примеры интервального метода тренировки.
5. Приведите примеры подводящих и имитационных упражнений из своего вида спорта.
6. Перечислите и опишите компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.
7. Какими способами можно регулировать нагрузку в тренировке?
8. Какие способы существуют для повышения объема и интенсивности нагрузки?
9. На какие зоны мощности подразделяются тренировочные нагрузки по энергетическому принципу?

Тема 6. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.

1. Каковы показатели соревновательной и тренировочной деятельности?
2. Дайте характеристику методики регистрации, измерения и оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Как определяется надежность тестов текущего и оперативного контроля?
4. Что такое информативность тестов и какие существуют критерии информативности?
5. Как определяется информативность тестов текущего и оперативного контроля?

Тема 7. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.

1. Что такое срочное и отставленное восстановление?
2. Какие факторы оказывают влияние на динамику восстановительных процессов?
3. Что такое психорегулирующая тренировка?
4. Что такое аутогенная тренировка?
5. Перечислите средства активного и пассивного отдыха.

Тема 8. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки.

1. Назовите направления исследований модельных характеристик.
2. Каково место моделей и прогнозов в системе спортивной подготовки?
3. Перечислите основные направления моделирования в спорте.
4. В чем состоит методика прогнозирования результатов на соревнованиях?
5. Как строятся модели годичной подготовки спортсмена и команды?

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

1 1. Специфические принципы спортивной подготовки.
2 2. Типы критериев спортивных результатов.
3 3. Факторы и условия повышения эффективности спортивной подготовки.
4 4. Структура соревновательных стартов в избранном виде спорта.
5 5. Нормирование силовых упражнений в тренировочных занятиях и циклах.
6 6. Информативность тестов и критерии информативности.
7 7. Факторы, оказывают влияние на динамику восстановительных процессов в спорте.

Типовые задания для зачета (ПК-4)

Темы рефератов:

1. Характеристика педагогических средств восстановления в спорте.
2. Характеристика психологических средств восстановления в спорте.
3. Характеристика медико-биологических средств восстановления в спорте.
4. Оценка эффективности восстановительных мероприятий в спорте.
5. Организация восстановительных мероприятий в избранном виде спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	Разрабатывает стратегию, структуру и содержание программ и передовых технологий спортивной подготовки по виду спорта, прогнозирует развитие спорта
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	Не умеет разрабатывать стратегию, структуру и содержание программ и передовых технологий спортивной подготовки по виду спорта, не может прогнозировать развитие спорта

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. 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

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

6.2 Дополнительная 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.

6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
2. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/
3. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
4. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.ru
6. 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:
SPSS Statistic
Microsoft Windows 10
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. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
4. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.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.