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.07.2 Теория планирования спортивной тренировки и ее практическое приложение

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…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 13

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 15

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 15

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	Способен разрабатывать многоуровневые системы планирования с учетом современных концепций периодизации, оценивает риски перетренированности и травматизма

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	Системы подготовки и прогнозирования в спорте	+			+		
4	Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке			+			+
5	Тренерская практика		+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Теория планирования спортивной тренировки и ее практическое приложение» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Теория планирования спортивной тренировки и ее практическое приложение» 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	Структура многолетней подготовки спортсмена.	4	1	4	1	12	14	собеседование, опрос
2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.	2	1	2	1	12	16	собеседование, опрос; Реферат
3	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов	2	-	2	1	12	16	собеседование, опрос
4	Структура больших циклов тренировки (макроциклов)и технология их построения	4	-	4	1	12	20	собеседование, опрос; Реферат

Тема 1. Структура многолетней подготовки спортсмена. (ПК-4)

Лекция.

Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовки. Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. 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.

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

1. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки на различных этапах подготовки.
2. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена.
3. Организация многолетней подготовки спортсменов.

4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов. (ПК-4)

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.

Практическое занятие.

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.

Задания для самостоятельной работы.

1. Нагрузка в тренировочном занятии.
2. Характеристика видов нагрузки в тренировочном занятии.
3. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов (ПК-4)

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.

Практическое занятие.

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.

Задания для самостоятельной работы.

1. Мезоцикл, как система микроциклов.
2. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
3. Углубленное изучение материалов темы.

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

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. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы, как необходимый компонент его структуры.

Практическое занятие.

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.

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.

Задания для самостоятельной работы.

1. Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле.
2. Особенности тренировочного процесса в соревновательном периоде: по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок.
3. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла..
4. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 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.	Структура многолетней подготовки спортсмена.	собеседование, опрос	20	16-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает структуру многолетней подготовки спортсмена. 11-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-10 баллов – 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 структуру многолетней подготовки спортсмена - баллы не зачисляются.
2.	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.	собеседование, опрос	20	16-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает структуру многолетней подготовки спортсмена. 11-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-10 баллов – 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 структуру многолетней подготовки спортсмена - баллы не зачисляются.
		Реферат(контрольный срез)	10	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 8-7 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 6-5 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. 5-2 балла - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения 1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы Если студент не предоставляет реферат и презентацию - баллы не зачисляются

3.	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов	собеседование, опрос	20	16-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает структуру и методику построения мезоциклов. 11-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-10 баллов – 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 структуру и методику построения мезоциклов.
4.	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения	собеседование, опрос	10	10-6 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 специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – 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 практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Реферат(контрольный срез)	10	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 9-8 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 7-6 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. 5-2 баллов - 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.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	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;
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы		20	
8.	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 2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов.

1. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на тренировочном этапе подготовки.
2. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования.
3. Основы построения микроциклов в избранном виде спорта.
4. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
5. Формы организации и методика построения занятий в микроциклах.

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

1. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
2. Сочетание микроциклов в мезоцикле подготовки в избранном виде спорта.
3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
4. Определяющие черты подготовленного периода в большом тренировочном цикле.
5. Закономерности и структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона.

собеседование, опрос

Тема 1. Структура многолетней подготовки спортсмена.

1. Назовите основные стадии многолетнего процесса спортивной подготовки.
2. Перечислите возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки.
3. Каковы возрастные границы зон спортивных достижений по видам спорта?
4. Перечислите факторы, стимулирующие рост спортивных результатов.
5. Каковы особенности построения тренировочного процесса, планирование тренировочных нагрузок на этапе сохранения достижений?

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

1. Какие внешние и внутренние факторы и условия влияют на структуру тренировочного процесса?
2. Какова структура отдельного тренировочного занятия?
3. Перечислите типы организаций тренировочных занятий.
4. Перечислите типы существующих микроциклов?
5. Опишите примерные схемы тренировочных микроциклов?

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

1. Что такое тренировочный мезоцикл и его продолжительность?
2. Каковы внешние признаки средних циклов?
3. Перечислите определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
4. Охарактеризуйте различные типы мезоциклов.
5. Каково сочетание микроциклов в мезоцикле?

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

1. Назовите особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта.
2. Каковы закономерности развития спортивной формы?

3. Назовите особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.

4. Какова система мезоциклов, типичная для подготовленного периода?

5. Перечислите дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

1 1. Основные стадии многолетнего процесса спортивной подготовки.
2 2. Факторы, стимулирующие рост спортивных результатов.
3 3. Структура отдельного тренировочного занятия.
4 4. Типы существующих микроциклов.
5 5. Определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов.
6 6. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
7 7. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.

8. Особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта

Типовые задания для зачета (ПК-4)

Темы рефератов:

1. Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа.
2. Сочетание микроциклов в мезоцикле подготовки в избранном виде спорта.
3. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
4. Определяющие черты подготовленного периода в большом тренировочном цикле.
5. Закономерности и структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	Осуществляет командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	Не может осуществлять командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды

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

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

6.2 Дополнительная 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

6.3 Иные источники:

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

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

3. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/

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

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

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

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

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

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

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

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

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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