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.27 Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

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 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

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 бакалавриата……. 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)…….. 19

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 21

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

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

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и способен организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с соблюдением методических требований и техники безопасности
	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Применяет регламентированные нормативно-методические требования к организации тренировочных занятий и участие спортсменов в соревнованиях. В избранном виде спорта анализирует структуру соревновательной деятельности и разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Очная (семестр)			
		1	2	3	6
1	Педагогическая практика				+
2	Теория и методика физической культуры	+	+	+	

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очная (семестр)		
		3	4	5
1	Основы спортивной тренировки	+	+	
2	Профессионально-ориентированная практика			+
3	Теория и методика детско-юношеского спорта			+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**144**
Контактная работа	50
Лекции (Лекции)	30
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	58
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

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

4 семестр					
1	Средства и методы спортивной тренировки.	4	2	6	собеседование, опрос
2	Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	4	2	8	собеседование, опрос
3	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	4	2	6	собеседование, опрос
4	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	4	2	6	собеседование, опрос
5	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов	4	2	6	собеседование, опрос; Реферат
6	Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	2	2	6	собеседование, опрос
7	Построение тренировки в мезоциклах.	2	2	6	собеседование, опрос
8	Учет в спортивной подготовке.	2	2	6	собеседование, опрос
9	Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях.	2	2	4	собеседование, опрос

10	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.	2	2	4	собеседование, опрос; Реферат

Тема 1. Средства и методы спортивной тренировки. (ОПК-3)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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.

Задания для самостоятельной работы.

1. Игровой и соревновательный методы. Усложненные или облегченные условиях соревновательного метода.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок. (ОПК-4)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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. Показатели, определяющие тренировочную нагрузку: а) характер упражнений б) интенсивность работы; в) продолжительность работы; г) продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями.
2. Уровни интенсивности работы.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля. (ОПК-3)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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 4. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий. (ОПК-3)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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 5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов (ОПК-4)

Лекция.

Взаимосвязь компонентов планирования процесса спортивной тренировки, его реализации и контроля за ходом подготовки. Базовые методические положения многолетней подготовка спортсмена. Основная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена.

Практическое занятие.

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру подготовки спортсмена. Этап предварительной подготовки. Задачи этапа. Этап начальной спортивной специализации. Главные задачи. Этап углубленной тренировки. Основные средства тренировки. Этап спортивного совершенствования. Главные задачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета ряда факторов. Перечислите эти факторы:

2. Оптимальных возрастных границ
3. Продолжительность систематической подготовки
4. Преимущественное направление тренировки на каждом этапе подготовки

Тема 6. Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле. (ОПК-4)

Лекция.

Планирование, как фактор управления системой спортивной подготовки составление календаря соревнований. Планирование учебно-тренировочного процесса строится в соответствии с программами ДЮСШ, СДЮПЮР, УОР и ШВСМ, планами подготовки сборных команд. Перспективные многолетние планы подготовки. Групповые и индивидуальные перспективные планы. Планирование вариативности тренировочных нагрузок. Индивидуальный четырехлетний перспективный план. План-схема подготовки команды и индивидуальный план подготовки спортсмена. Построение тренировки на основе годичных макроциклов в различных видах спорта. Варианты построения годичного цикла и закономерности развития спортивной формы. Направленность содержания тренировочного процесса. Проблемы рационализации структуры макроциклов. Структуры макроциклов в различных видах спорта.

Практическое занятие.

Планирование общей и специальной физической и технической подготовки. Сочетание специализированных нагрузок и соревнований. Подготовительный период: Общеподготовительный или базовый этап. Специально-подготовительный этап. Предсоревновательный этап. Соревновательный период. Этапы развития спортивной формы и непосредственной подготовки к главному старту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности.
2. Планирование и использование подготовки в среднегорье.
3. Опыт проведения ЭНП в отдельных видах спорта.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Построение тренировки в мезоциклах. (ОПК-4)

Лекция.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов. Типы мезоциклов; втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные (специально- подготовительные), предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Общий объем и интенсивность мезоциклов. Построение мезоциклов. Специализированные мезоциклы. Периоды напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. Продолжительность микроциклов. Различные типы микроциклов. Втягивающие. Тренировочные. Базовые (общеподготовительные). Контрольно-подготовительные. Специализированный. Модельный микроцикл. Подводящие. Восстановительный. Соревновательные. Злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование. Планирование работы разной направленности. Микроциклы на основе однонаправленных концентрированных воздействий.

Практическое занятие.

Два варианта распределения силовых нагрузок в годичном цикле: силовой и равномерный. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин. Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле. Последействие занятий со значительными нагрузками. Комплексные занятия с параллельным решением задач. Сочетание занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Задания для самостоятельной работы.

1. Комплексные занятия с параллельным решением задач.
2.Сочетание занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Учет в спортивной подготовке. (ОПК-3)

Лекция.

Планирование и учет в системе спортивной подготовки по формам документации и по содержанию. Графы план и выполнение в планирующей документации. Основными самостоятельными формами учета учебно-тренировочного процесса дневники тренера и спортсмена, различные протоколы соревнований и обследований спортсменов. Виды учета – оперативный, текущий и этапный.

Практическое занятие.

Дневник спортсмена: основные разделы, примеры в различных видах спорта. Динамика спортивных результатов, объем и интенсивность применения основных средств тренировки. Оценка основных упражнений по зонам интенсивности в различных видах спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1. Выступление в соревнованиях.
2. Обобщенная форма на ЭВМ: создания банка данных и хранения информации о тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях. (ОПК-3)

Лекция.

Пресечение 7–11 часовых поясов. Переезд из северных областей в жаркие регионы. Подъем на высоту до 3000 метров и выше над уровнем моря. Факторы пребывания в горах и факторы последействия. Низкогорье (предгорье) – до 1200 м. Среднегорье или умеренные высоты – от 1300 до 2500 м. Высокогорье – свыше 2500 м. Различные варианты использования горных условий. Период акклиматизации: кратковременное пребывание в среднегорье. Период реакклиматизации.

Практическое занятие.

Специальные горные базы на высотах от 1200 до 2500 м для подготовки к соревнованиям. Фаза острой аварийной акклиматизации. Влияние на результаты соревнований в различных видах спорта на высотах свыше 3000 м.

Задания для самостоятельной работы.

1. Система спортивной тренировки в избранном виде спорта в зависимости от экологических условий.

2. Фазовая динамика спортивной работоспособности.

3. Тренировка в среднегорье в годичном цикле.

4. Оптимальная длительность и частота сборов в переходном периоде, подготовительном периоде, «предсоревновательном» этапе, соревновательном периоде.

5. Сохранение эффективности тренировки в горных условиях.

6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата. (ОПК-4)

Лекция.

Трансмеридиальные (широтные) перемещения спортсменов. Инверсия (изменение) привычного ритма и образа жизни. Адаптация человека при перемещении на восток. Перемещения спортсменов в западном направлении. Два варианта подготовки спортсменов в условиях жаркого климата. Особенности подготовки в отдельных видах спорта. Система терморегуляции в условиях высокой температуры окружающей среды. Соревновательные и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры.

Практическое занятие.

Классификации интенсивности и напряженности работы по температуре тела. Дегидратация. Сравнение особенностей функционирования мужского и женского организмов в условиях жаркого климата. Тепловые судороги. Характеристика теплового изнурение и теплового удара. Повышение устойчивости к тепловому обмороку.

Задания для самостоятельной работы.

1. Особенности адаптации у представителей различных видов спорта.

2. Общая акклиматизации к жаркому климату.

3. Спортивная тренировка в условиях адаптации к жаркому и влажному климату.

4. Ускоренная акклиматизация в термокамере.

5. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 5 баллов каждый
- 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.	Средства и методы спортивной тренировки.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает средства и методы спортивной тренировки. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 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 средств и методов спортивной тренировки - баллы не зачисляются.
2.	Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает компоненты тренировочных нагрузок. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 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 компоненты тренировочных нагрузок.
3.	Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, владеет проблематикой комплексного контроля. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 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 - баллы не зачисляются.
4.	Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.	собеседование, опрос	5	4-5 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. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает средства восстановления в спорте и неправильно оценивает эффективность восстановительных мероприятий.
5.	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов.

		Реферат(контрольный срез)	5	5 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 4 балла - 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 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной теории спорта 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
6.	Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы планирования спортивной подготовки и построение тренировочного процесса в годичном цикле. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы планирования спортивной подготовки и построение тренировочного процесса в годичном цикле.
7.	Построение тренировки в мезоциклах.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы построение тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы построение тренировочного процесса в мезоциклах и микроциклах.

8.	Учет в спортивной подготовке.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы учета в спортивной подготовке. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы учета в спортивной подготовке.
9.	Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает влияние экологических и горных условий при тренировке спортсменов. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает влияние экологических и горных условий при тренировке спортсменов.
10.	Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.	собеседование, опрос	5	4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает основы спортивной тренировки в условиях временной адаптации и жаркого климата. 2-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не знает основы спортивной тренировки в условиях временной адаптации и жаркого климата.

		Реферат(контрольный срез)	5	5 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 4 балла - 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 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной теории спорта 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
11.	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
12.	Ответ на экзамене		30	25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично»; 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»; 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно».
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

Реферат

Тема 5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Способы регулирования тренировочной нагрузки.
3. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
4. Средства восстановления в спорте.
5. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена.

Тема 10. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.

1. Планирование учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
2. Типы мезоциклов в тренировочном процессе, их объем и интенсивность.
3. Оценка основных упражнений по зонам интенсивности в избранном виде спорта.
4. Варианты использования горных условий для тренировки спортсменов.
5. Акклиматизация спортсменов при трансмеридиальных (широтных) перемещениях.

собеседование, опрос

Тема 1. Средства и методы спортивной тренировки.

1. Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств: непрерывные и интервальные.
2. Обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) подход к тренировке.
3. Равномерные и переменные режимы тренировки (прогрессирующий вариант), (варьирующий вариант).
4. Интервальный метод тренировки.
5. Игровой и соревновательный методы. Усложненные или облегченные условиях соревновательного метода.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Характеристика и компоненты тренировочных нагрузок.

1. Как происходит дифференциация нагрузок в спорте.
2. «Внешняя» и «внутренняя» стороны тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. 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.
4. Зоны функционального резерва и систем организма.
5. Избирательный (преимущественный) и комплексный характер нагрузки.

Тема 3. Контроль в спортивной тренировке. Введение в проблему комплексного контроля.

1. Достоверность исходных данных при контроле.
2. Два направления в контроле соревновательной деятельности. Контроль за результатами соревнований.
3. Динамика соревновательных результатов в цикле тренировки.
4. Измерение и оценка структуры соревновательных упражнений.
5. Группы показателей соревновательной деятельности.

Тема 4. Средства восстановления в спорте и оценка эффективности восстановительных мероприятий.

1. Педагогические (методические) средства восстановления.
2. Медико-биологические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.
4. Восстановительные средства в спорте высших достижений.
5. Оценка эффективности восстановительных мероприятий.
6. Планирование восстановительных мероприятий в годичном тренировочном цикле.

Тема 5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Основные принципы построения многолетней подготовки юных спортсменов

1. Взаимосвязь компонентов планирования процесса спортивной тренировки, его реализации и контроля за ходом подготовки.
2. Базовые методические положения многолетней подготовка спортсмена.
3. Основная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.
4. Этапы процесса многолетней подготовки спортсмена.

Тема 6. Планирование спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса в годичном цикле.

1. Планирование, как фактор управления системой спортивной подготовки составление календаря соревнований.
2. Планирование учебно-тренировочного процесса строится в соответствии с программами ДЮСШ, СДЮПЮР, УОР и ШВСМ, планами подготовки сборных команд.
3. Перспективные многолетние планы подготовки.
4. Групповые и индивидуальные перспективные планы.
5. Планирование вариативности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Построение тренировки в мезоциклах.

1. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов.
2. Типы мезоциклов; втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные (специально-подготовительные), предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.
3. Общий объем и интенсивность мезоциклов.
4. Построение и специализированные мезоциклы.
5. Продолжительность микроциклов.

Тема 8. Учет в спортивной подготовке.

1. Планирование и учет в системе спортивной подготовки по формам документации и по содержанию.
2. Графы плана и выполнение в планирующей документации.
3. Основными самостоятельными формами учета учебно-тренировочного процесса дневники тренера и спортсмена, различные протоколы соревнований и обследований спортсменов.
4. Виды учета – оперативный, текущий и этапный.

Тема 9. Экологические условия и система спортивной подготовки. Спортивная тренировка в горных условиях.

1. Как происходит адаптация при пресечение 7–11 часовых поясов.
2. Как происходит адаптация при переезде из северных областей в жаркие регионы.
3. Как происходит адаптация при подъеме на высоту до 3000 метров и выше над уровнем моря.
4. Различные варианты использования горных условий.
5. Период акклиматизации: кратковременное пребывание в среднегорье.

6. Период реакклиматизации.

Тема 10. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации. Тренировка в условиях жаркого климата.

1. Трансмеридиальные (широтные) перемещения спортсменов.
2. Адаптация человека при перемещении на восток.
3. Перемещения спортсменов в западном направлении.
4. Два варианта подготовки спортсменов в условиях жаркого климата.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-3, ОПК-4)

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Характеристика профессионального и коммерческого спорта.
3. Построение тренировки в мезоциклах.

Типовые задания для экзамена (ОПК-3, ОПК-4)

1. Составить план восстановительных мероприятий в недельном цикле подготовки.
2. Составить конспект занятия в соревновательном периоде.
3. Составить план занятий в мезоцикле подготовительного периода.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-3	Студент свободно владеет современными методиками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий, грамотно адаптирует их к уровню подготовленности занимающихся и успешно организует спортивные мероприятия, строго соблюдая все методические принципы.
	ОПК-4	На высоком уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-3	Студент уверенно применяет основные методики тренировки, правильно организует занятия и мероприятия, но допускает незначительные отклонения в подборе средств или структуре занятия при сохранении общей методической корректности.
	ОПК-4	На хорошем уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
	ОПК-3	Студент знает базовые методики и способен провести занятие или мероприятие, однако допускает ошибки в дозировке нагрузки, последовательности упражнений или в организации этапов, что снижает методическую эффективность.

«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-4	На удовлетворительном уровне проводит тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-3	Студент не владеет методиками тренировки, не может спланировать и провести занятие, нарушает основные методические требования и не способен организовать физкультурно-спортивное мероприятие.
	ОПК-4	Не умеет проводить тренировочные занятия на этапах многолетней подготовки, осуществляет планирование и реализацию соревновательной деятельности занимающегося в избранном виде спорта, разрабатывает рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности.

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 физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 479 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. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] : учебник. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1976

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru
3. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
4. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/
5. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

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

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
2. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

3. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
5. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
6. 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.