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.31 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

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 Загузова Светлана Александровна

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…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 18

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:

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

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-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Организует взаимодействие и информационный обмен с субъектами спортивной подготовки, владеет средствами подачи информации с учетом мотивов и интересов адресата
	ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Организует учебно-тренировочный процесс в соответствии с регламентирующими документами вида спорта и использует нормативную базу при формировании календаря соревнований и тренировочных циклов

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

		5	6
1	Ознакомительная практика	+	
2	Педагогическая практика		+

ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очная (семестр)		
		3	4	6
1	Основы спортивной тренировки	+	+	
2	Педагогическая практика			+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» изучается в 6 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	34
Лекции (Лекции)	12
Практические (Практ. раб.)	22
Самостоятельная работа (СР)	38
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
6 семестр					
1	Основы управления процессом подготовки спортсменов.	2	4	6	Опрос

2	Управление подготовкой юных спортсменов.	2	4	6	Опрос
3	Управление подготовкой квалифицированных спортсменов	2	4	6	Опрос
4	Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.	2	4	6	Опрос
5	Адаптация к средствам и методам тренировки.	2	2	6	Опрос; Тестирование
6	Организационные формы учебно-тренировочного процесса спортсменов.	1	2	4	Опрос
7	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по видам спорта	1	2	4	Опрос; Тестирование

Тема 1. Основы управления процессом подготовки спортсменов. (ОПК-12)

Лекция.

Предмет «Основы управления процессом подготовки спортсменов» и его междисциплинарный характер. Процесс управления: выявление исходной информации о спортсменах, условиях, пре¬жних выступлениях и т.п., определение целевых установок и про¬гнозирование модельных характеристик, необходимых для дости¬жения запланированных результатов в основных соревнованиях; разработка комплексной программы тренировочной и соревнова¬тельной деятельности, других компонентов системы, обеспечиваю¬щих в целом «выход» на установленную цель; установление системы контроля для получения информации о вы¬полнении комплексной программы, сравнение полученных резуль¬татов с модельными уровнями; анализ полученных данных и внесение корректив в процессе под¬готовки спортсменов.

Практическое занятие.

Основные функции управления: планирование и комплексный контроль. Планирование подготовки спортсменов (направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы и пр.). Виды планирования. Многолетнее (перспективное) планирование основные данные, ведущие показатели, которые служат своеобразными вехами на пути к достижению цели многолетней подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Предмет «Управление процессом подготовки спортсменов» и его междисциплинарный характер.

2 2. Функции управления

3 3. Виды планирования.

Тема 2. Управление подготовкой юных спортсменов. (ОПК-10)

Лекция.

Зависимость роста спортивных достижений от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в спортивных школах и училищах олимпийского резерва на основе положений, учебных программ и других программно-нормативных документов.

Практическое занятие.

Показатели успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе: оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта; преимущественную направленность тренировки на данном этапе; уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены; комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки; допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки; контрольные нормативы.

Ориентиры при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Задания для самостоятельной работы.

1.Этапы в управленческой деятельности тренера (их характеристика).

2.Задачи и содержание этапов управления, их последовательность.

Тема 3. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов (ОПК-10)

Лекция.

Управленческую деятельность тренера, которую можно представить в виде трех этапов: Первый этап. Постановка цели, которая должна быть достигнута в результате подготовки. Прогноз динамики уровня и структуры подготовленности спортсмена или команды в целом (о состоянии и возможностях спортсмена и команды в целом; о применяемых тренировочных нагрузках; знать тенденции развития вида спорта; учитывать силы основных конкурентов не только внутри страны, но и на международной спортивной арене; иметь сведения о внешних условиях (климатических, социальных, политических и др.), в которых предстоит осуществлять управленческую деятельность). Второй этап. Составление и обоснование программы подготовки, которая должна быть последовательно реализована для достижения поставленной цели. Для конкретизации содержания программы подготовки необходимо знать: состояние объекта управления в прошлом и в данный момент (исходное состояние); определить уровень и структуру подготовленности для обеспечения реализации цели (модельные характеристики); разработать систему контроля и оценку параметров, характеризующих выполнение программы подготовки. Третий этап. Оперативное управление процессом подготовки квалифицированных спортсменов. Разработка и реализация мер, обеспечивающих выполнение намеченной программы и достижение поставленной цели (конкретные, обоснованные действия, применяемые тренером в ходе тренировочного и соревновательного процесса).

Практическое занятие.

Определение первичной системы и ее уровней с позиций достижения конкретного результата. Система - как комплекс взаимосвязанных информационных или материально-предметных элементов, образующих определенную целостность, для которой свойственна органическая структурность, динамизм развития и функционирования. Основные свойства и характеристики системы управления учебно-тренировочным и соревновательным процессами: наличие обратной связи, или информационного ввода о состоянии и функционировании системы; эквифинальность открытых систем, возможность достигать желаемых результатов различными способами, с применением разной техники; действующие активные системы (в том числе организм человека) предрасположены к экономизации затрат ресурсов, совершенствованию структуры и взаимодействия элементов системы, что способствует лучшей приспособляемости системы к условиям существования и деятельности, выживаемости в меняющихся и сложных обстоятельствах существования.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Этапы в управленческой деятельности тренера (их характеристика).

2 2. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

3 3. Составление и обоснование программы подготовки, которая должна быть последовательно реализована для достижения поставленной цели

Тема 4. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. (ОПК-12)

Лекция.

Изменения состояния спортсмена под влиянием тренировки. Три типа состояний спортсмена: 1) этапные состояния, сохраняющиеся относительно длительно - недели или месяцы (например, состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т.п.); 2) текущие состояния, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий (оценка этих состояний позволяет правильно определить направленность, характер построения ближайших тренировочных занятий и величину нагрузки в них); 3) оперативные состояния, изменяющиеся под влиянием отдельных упражнений и быстро проходящие (их учитывают при построении программ тренировочных занятий - планирование продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха).

Практическое занятие.

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния под влиянием разнообразных факторов, которые служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей, сведений:

- идущих от спортсмена к тренеру (о самочувствии, настроении, отношении к работе и т.п.);
- о поведении спортсмена (об объеме тренировочной работы, ее выполнении, замеченных ошибках и т.п.);
- о срочном тренировочном эффекте (о величине и характере сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
- о кумулятивном (отставленном) тренировочном эффекте (об изменениях в состоянии тренированности спортсмена).

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Влияние тренировки на состояние спортсмена.
2 2. Три типа состояний спортсмена.
3 3. Факторы управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей, сведений.

Тема 5. Адаптация к средствам и методам тренировки. (ОПК-10)

Лекция.

Адаптация как биологическая основа спортивной тренировки. Корректировка программ тренировки, опираясь на растущий уровень подготовленности спортсмена. Балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями спортсмена как основа управления в спорте.

Практическое занятие.

Корректировка плана тренировки спортсмена к изменяющимся функциональным возможностям спортсмена и условиям, в которых он живет, трудится и тренируется. Регулирование воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена. Полное восстановление сил и возможностей спорт смена к очередному тренировочному занятию.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Адаптация как биологическая основа спортивной тренировки.
2 2. Регулирование воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена.
3 3. Углубленное изучение темы.

Тема 6. Организационные формы учебно-тренировочного процесса спортсменов. (ОПК-12)

Лекция.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса спортсменов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие. Структура занятий независимо от формы проведения тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Характеристика содержания частей тренировочного занятия. Продолжительность частей занятия, отдельные периоды и задачи тренировки, уровень подготовленности занимающихся, применяемые средства и методы, нагрузки.

Практическое занятие.

Тренировочные формы занятий. Групповое или индивидуальное тренировочное занятие. Структура и содержание тренировочного занятия. Задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Тренировочные формы занятий.
2 2. Групповое или индивидуальное тренировочное занятие.
3 3. Структура и содержание тренировочного занятия.

Тема 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по видам спорта (ОПК-10)

Лекция.

Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием по циклическим и игровым видам спорта.

Практическое занятие.

Определение понятия спортивного зала. Основные размеры типовых спортивных залов. Ориентация залов по сторонам света. Спортивный стадион, спортивная площадка. Нестандартное спортивное оборудование с большой пропускной способностью, количество инвентаря, специальных тренажеров. Использование прогрессивных методов проведения занятий и др.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для циклических видов спорта.
2 2. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для игровых видов спорта.
3 3. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для спортивных единоборств.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 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.	Основы управления процессом подготовки спортсменов.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Управление подготовкой юных спортсменов.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Управление подготовкой квалифицированных спортсменов	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
4.	Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

5.	Адаптация к средствам и методам тренировки.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тестирование Тест состоит из 10 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Организационные формы учебно-тренировочного процесса спортсменов.	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
7.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по видам спорта	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

8.	Посещаемость	10	10 - 9 баллов - студент посетил 100% занятий 8-7 баллов - студент посетил 80-90% занятий 6-5 баллов - студент посетил 60-70% занятий 4-2 балла - студент посетил 40-50% занятий
9.	Премиальные баллы	10	10 - 9 баллов - студент активно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 8-7 баллов - студент хорошо участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 6-5 баллов - студент удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 4-2 балла - студент не удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам)
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

Опрос

Тема 1. Основы управления процессом подготовки спортсменов.

1 1. Многолетнее (перспективное) планирование основные данные, ведущие показатели, которые служат своеобразными вехами на пути к достижению цели многолетней подготовки.
2 2. Функции управления.
3 3. Программно-целевой метод планирования в подготовке юных спортсменов.
4 4. Характеристика и главные компоненты системного подхода в управлении развитием спортсмена (Л.П.Матвеев).
5 5. Пять стадий в управлении процессом подготовки спортсменов (Годик М.А.).

Тема 2. Управление подготовкой юных спортсменов.

1 1. Этапы в управленческой деятельности тренера (их характеристика).
2 2. Задачи и содержание этапов управления, их последовательность.
3 3. Влияние тренировки на состояние спортсмена. Три типа состояний спортсмена.
4 4. Факторы управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей, сведений.
5 5. Ориентиры при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.
6 6. Программно-целевой метод планирования в подготовке юных спортсменов.
7 7. Характеристика и главные компоненты системного подхода в управлении развитием спортсмена (Л.П.Матвеев).
8 8. Пять стадий в управлении процессом подготовки спортсменов (Годик М.А.).

Тема 3. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов

1 1. Прогноз динамики уровня и структуры подготовленности спортсмена или команды в целом.
2 2. Этапы в управленческой деятельности тренера (их характеристика).

3 3. Задачи и содержание этапов управления, их последовательность.

4 4. Основные свойства и характеристики системы управления учебно-тренировочным и соревновательным процессами.

Тема 4. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.

1 1. Три типа состояний спортсмена.

2 2. Факторы управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей, сведений.

3 3. Рациональное построение тренировочного процесса, его структурная направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности.

4. Взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности спортсмена с методикой диагностики функциональных его возможностей.

Тема 5. Адаптация к средствам и методам тренировки.

1. Приспособление организма к многообразным средствам и методам системы тренировки – как главная задача управления процессом тренировки.

2. Балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями спортсмена должна основа управления в спорте.

3. Выбор средств и методов, величин нагрузок.

4. Регулирование воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена

Тема 6. Организационные формы учебно-тренировочного процесса спортсменов.

1 1. Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса спортсменов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие.

2 2. Структура занятий.

3 3. Три части тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная. Характеристика содержания частей тренировочного занятия.

4 4. Продолжительность частей занятия, отдельные периоды и задачи тренировки, уровень подготовленности занимающихся.

5 5. Применяемые средства и методы в тренировке спортсмена.

Тема 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по видам спорта

1 1. Нестандартное спортивное оборудование с большой пропускной способностью.

2 2. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для циклических видов спорта.

3 3. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для игровых видов спорта.

4 4. Спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием для спортивных единоборств.

Тестирование

Тема 5. Адаптация к средствам и методам тренировки.

1. Основными параметрами и показателями, на которые должны обращать внимание тренеры при организации отбора детей в группы начальной спортивной подготовки являются …

- уровень здоровья и физическое развитие с момента рождения до периода отбора

+ уровень психологической и физической подготовленности в данный период

- уровень функционального состояния организма

- умение обращаться с мячом

2. Первоочередными задачами перед тренером в первый год обучения детей в спортивной школе являются …

- научить правильно выполнять технические приемы
- развивать и совершенствовать специфические двигательные качества
+ заниматься общей физической подготовкой с применением развивающих подвижных игр
- обучать быстрому выполнению технических приемов с мячом

3. При первичном отборе детей в спортивную школу важнее всего учет следующих антропометрических признаков …

+ длины и массы тела, пропорциональности телосложения, показателей жизненной емкости легких, свода стопы
- росто-весового индекса, объема грудной клетки, силы кистей рук
- длины кистей рук, стопы, голени и бедра, обхватных размеров голени и бедра, шеи
- силы разгибателей мышц спины, абсолютной силы

4. В первый год тренировки юных спортсменов (7-8 лет) необходимо сопровождать педагогическим воздействием следующие физические качества …

+выносливость и специальную работоспособность
- гибкость и координационные способности
- скоростно-силовые способности
- силу и скоростную выносливость

5. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом
- психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений
+ физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия
- все перечисленное выше верно

Тема 7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по видам спорта

1. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются …

- в 6-7 лет
+ от 7-9 до 12 лет
- в период полового созревания
- в возрасте от 16 до 18 лет

2. Как сохранить оптимальную спортивную форму в соревновательном периоде юных спортсменов?

- проведением насыщенных тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой в каждом микроцикле соревновательного периода
- увеличением объема тренировочной нагрузки в микроциклах, особенно в режиме скоростно-силовой направленности
+ рациональным чередованием высокоинтенсивной и умеренной нагрузки в микроциклах с учетом степени утомления и восстановления спортсменов между соревнованиями

3. Вы добьетесь больших успехов с юными спортсменами тогда …

- когда указываю постоянно на ошибки, совершаемые подопечными
- когда постоянно хвалю их действия и ставлю им высокие оценки для стимулирования
- когда похвала и порицание начинают пользоваться всеобщим доверием среди воспитанников
+ все указанные ответы правильны

4. При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления …

- буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)

- систематически буду подсчитывать ЧСС

- буду спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений

+ все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке

5. Для учета динамики развития необходимых двигательных качеств и параметров физического развития в течение учебно-тренировочного года …

- принимаю тесты по физической подготовленности осенью и весной и объясняю их текущее состояние

- принимаю тесты в конце учебно-тренировочного года и подсчитываю темпы прироста результатов и объявляю результаты детям и их родителям

+ принимаю тесты осенью и весной по параметрам физической подготовленности и функционального состояния, анализирую и собираю базу данных для дальнейшей коррекции учебно-тренировочного процесса

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОПК-10, ОПК-12)

1. Основные функции управления: планирование и комплексный контроль.
2. Планирование подготовки спортсменов (направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы и пр.).
3. Виды планирования.
4. Многолетнее (перспективное) планирование основные данные, ведущие показатели, которые служат своеобразными вехами на пути к достижению цели многолетней подготовки.
5. Функции управления.
6. Программно-целевой метод планирования в подготовке юных спортсменов.
7. Характеристика и главные компоненты системного подхода в управлении развитием спортсмена (Л.П.Матвеев).
8. Пять стадий в управлении процессом подготовки спортсменов (Годик М.А.).
9. Этапы в управленческой деятельности тренера (их характеристика).
10. Задачи и содержание этапов управления, их последовательность.
11. Влияние тренировки на состояние спортсмена. Три типа состояний спортсмена.
12. Факторы управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей, сведений.
13. Ориентиры при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.
14. Приспособление организма к многообразным средствам и методам системы тренировки – как главная задача управления процессом тренировки.
15. Балансировка программы тренировки с состоянием и функциональными возможностями спортсмена должна основа управления в спорте.
16. Выбор средств и методов тренировки, величин нагрузок.
17. Регулирование воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена.
18. Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса спортсменов - групповое или индивидуальное тренировочное занятие.
19. Структура занятий.
20. Три части тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная. Характеристика содержания частей тренировочного занятия.

Типовые задания для зачета (ОПК-10, ОПК-12)

1. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются …

- в 6-7 лет
+ от 7-9 до 12 лет
- в период полового созревания
- в возрасте от 16 до 18 лет

2. Как сохранить оптимальную спортивную форму в соревновательном периоде юных спортсменов?
- проведением насыщенных тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой в каждом микроцикле соревновательного периода
- увеличением объема тренировочной нагрузки в микроциклах, особенно в режиме скоростно-силовой направленности
+ рациональным чередованием высокоинтенсивной и умеренной нагрузки в микроциклах с учетом степени утомления и восстановления спортсменов между соревнованиями
3. Вы добьетесь больших успехов с юными спортсменами тогда …
- когда указываю постоянно на ошибки, совершаемые подопечными
- когда постоянно хвалю их действия и ставлю им высокие оценки для стимулирования
- когда похвала и порицание начинают пользоваться всеобщим доверием среди воспитанников
+ все указанные ответы правильны
4. При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления …
- буду постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)
- систематически буду подсчитывать ЧСС
- буду спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений
+ все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке
5. Для учета динамики развития необходимых двигательных качеств и параметров физического развития в течение учебно-тренировочного года …
- принимаю тесты по физической подготовленности осенью и весной и объясняю их текущее состояние
- принимаю тесты в конце учебно-тренировочного года и подсчитываю темпы прироста результатов и объявляю результаты детям и их родителям
+ принимаю тесты осенью и весной по параметрам физической подготовленности и функционального состояния, анализирую и собираю базу данных для дальнейшей коррекции учебно-тренировочного процесса

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.1 Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками физкультурно-спортивной организации и заинтересов
	ОПК-12	Студент демонстрирует готовность по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-10	ОПК-10.1 Не может устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками физкультурно-спортивной организации и заинтересов
	ОПК-12	студент не способен принимать решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

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

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

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

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

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

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

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

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

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

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
2. 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.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., Железняк Ю.Д. Теория и методики физического воспитания : учебник. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.
2. 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. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
3. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
4. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

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

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

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

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

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

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

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
6. 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.