Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Борисова Виктория Валерьевна Должность: Ректор **Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования** 

«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ Дата подписания: 05.11.2025 12:05:06

Уникальный программный ключ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»

8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

УТВЕРЖЛАЮ: Ректор Радина НОЧУ ВО «МУППИ» меж учило рабый учило по поихолого педаротических импований В.В. Борисова у подпись

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Основы планирования спортивной подготовки

направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Спортивный менеджмент

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

## 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК-2 Способен управлять	ИПК-2.1 Осуществляет документационное
структурным подразделением по	обеспечение системы управления физкультурно-
реализации кадровой политики и	оздоровительных и физкультурно-спортивных
ресурсному обеспечению	организаций.
физкультурно-оздоровительной,	ИПК-2.2 Применяет подходы
физкультурно-спортивной	стимулирования достижений по количественным
деятельности	и качественным показателям экономической
	деятельности физкультурно-оздоровительных и
	физкультурно-спортивных организаций.
	ИПК-2.3 Организует работу сотрудников
	физкультурно-оздоровительных и физкультурно-
	спортивных организаций

#### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.01 «Основы планирования спортивной подготовки» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

# 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Основы планирования спортивной подготовки» составляет 4 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Dwy ywofino ii noforty	Всего	Семестры	
Вид учебной работы	часов	5	-
Аудиторные занятия (всего)	36	36	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	18	18	-
Практические занятия (ПЗ)	18	18	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	72	72	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	18	18	-
Подготовка к практическим занятиям	54	54	-
Тестирование	-	-	-

Вид промежуточной аттестации – экзамен	36	36	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	144/4	144/4	-

#### 4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№	Раздел/тема	Общая грудоёмкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
п/п	Дисциплины	О	Контактная работа		Самостоятель-
		Всего	лекции	практические занятия	ная работа обучающихся
1.	Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	13	2	2	9
2.	Тема 2. Системное представление о подготовке спортсменов.	13	2	2	9
3.	Тема 3. Спортивная ориентация и отбор.	13	2	2	9
4.	Тема 4. Спортивная тренировка.	13	2	2	9
5.	Тема 5. Построение отдельных тренировочных занятий	15	3	3	9
6.	Тема 6. Построение подготовки спортсменов в течение года	13	2	2	9
7.	Тема 7. Общая структура многолетней подготовки	15	3	3	9
8.	Тема 8. Виды планирования и документационное обеспечение.	13	2	2	9
Bcei	Всего		18	18	72
Экз	амен	36	-	-	-
Ито	го	144			

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне. Нагрузка в занятие и её основные разновидности. Направленность занятий (избирательной и комплексной направленности). Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности. Утомление и восстановление при мышечной деятельности в спорте. Особенности динамики адаптации. Адаптация к режиму жизни

Тема 2. Системное представление о подготовке спортсменов.

Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Задачи, средства и методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и их совершенствования. Критерии физической подготовленности спортсменов. Развитие физических качеств. Физические упражнения как основные тренировочные средства. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития силы. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития быстроты. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития гибкости, координации. Характеристика и режим выполнения упражнений для развития выносливости (общей, специальной). Место и значение игровых упражнений (игр) в тренировочном процессе. Их классификация в зависимости от направленности развития физических качеств.

#### Тема 3. Спортивная ориентация и отбор.

Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детскоюношеским и массовым спортом. Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детскоюношеским спортом. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена).

#### Тема 4. Спортивная тренировка.

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля.

#### Тема 5. Построение отдельных тренировочных занятий.

Построение отдельных тренировочных занятий, с учетом физического состояние и уровня подготовки спортсмена. Структурные части тренировочного занятия. Виды мышечной деятельности и расчет продолжительности тренировочных занятий с учетом двигательных и вегетативных связей спортсмена, периода врабатывания. Типы и формы организации занятий. Построение программ микро, мезо и макроциклов тренировок.

### Тема 6. Построение подготовки спортсменов в течение года.

Структурные образования годовых циклов тренировочной подготовки. Цели и задачи планирования. Распределение обще подготовительных и специальных подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации. Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации

#### Тема 7. Общая структура многолетней подготовки.

Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте

высших достижений. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; информационное обеспечение посредством комплексного контроля.

#### Тема 8. Виды планирования и документационное обеспечение.

Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивыеших результатов; оптимальный возраст для достижения наивыеших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых врабатываются планы. Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

### 4.3. Практические занятия / лабораторные занятия Очно-заочная форма обучения

- Занятие 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
- Занятие 2. Системное представление о подготовке спортсменов.
- Занятие 3. Спортивная ориентация и отбор.
- Занятие 4. Спортивная тренировка.
- Занятие 5. Построение отдельных тренировочных занятий
- Занятие 6. Построение подготовки спортсменов в течение года
- Занятие 7. Общая структура многолетней подготовки
- Занятие 8. Виды планирования и документационное обеспечение.

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 5.1. Основная литература

- 1. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта : легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. 241 с. : схем., ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290
- 2. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / В. И. Кравчук; Кафедра физической культуры. Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2013. 184 с.: ил. Режим доступа: по подписке. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142</a>
- 3. Гришина, Т. С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Т. С. Гришина. Воронеж : ВГАС, 2019. 239 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140332">https://e.lanbook.com/book/140332</a>
- 4. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие: [12+] / А. В. Починкин. Москва: Спорт, 2017. 385 с.: ил. Режим доступа: по подписке. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524</a>

#### 5.2. Дополнительная литература

- 1. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики : материалы научной конференции молодых ученых, 20 декабря 2016 г. / сост. З. И. Петрина, М. А. Сирбиладзе ; отв. ред. О. Н. Степанова ; Московский педагогический государственный университет. Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. 267 с. : ил. Режим доступа: по подписке. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599046">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599046</a>
- 2. Инструктор по физической культуре / гл. ред. М. Ю. Парамонова ; учред. и изд. Т. В. Цветкова. Москва : Творческий центр Сфера, 2021. № 4. 113 с. : ил. Режим доступа: по подписке. —

URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707427">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707427</a>

3. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : учебное пособие : [12+] / И. П. Волков. – Минск : РИПО, 2015. – 196 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697

#### 5.3. Лицензионное программное обеспечение

- 1. Microsoft Windows 10 Pro
- 2. Microsoft Office 2007

### **5.4.** Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1. Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» http://ecsocman.hse.ru
- 2. Административно-управленческий портал http://www.aup.ru/
- 3. База данных по кадровому делопроизводству https://www.kadrovik-praktik.ru
- 4. Журнал «Спортивный менеджмент» http://www.hrm.ru
- 5. Проект «Теория и практика управленческого учета» https://gaap.ru/
- **6.** Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru
- 7. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php
- 8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» https://cyberleninka.ru/
- 9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал http://window.edu.ru
- 10. Официальный интернет-портал правовой информации http://pravo.gov.ru.
- 11. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>, «Гарант» <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>.
- 12. Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты РФ http://www.rosmintrud.ru
- 13. Сайт Министерства финансов РФ https://www.minfin.ru/ru/
- 14. Сайт Федеральной налоговой службы https://www.nalog.ru/rn77/
- 15. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/

#### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- 1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
- 2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
- 3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью

подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

#### 7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

#### 7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Основы планирования спортивной подготовки» является дисциплиной, формирующей у обучающихся частично компетенцию ПК-5. В условиях конструирования образовательных систем принципах компетентностного подхода на концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью выполняет организатора научно-поисковой знаний, функцию обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.03.02 Менеджмент.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Основы планирования спортивной подготовки» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки» представлена в составе ФОС по дисциплине в п 8 рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине также представлены в п 8 рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Основы планирования спортивной подготовки», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

#### 7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, подготовка реферата. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

<u>Лекционные занятия</u> проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение <u>практических занятий</u> по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- решение типовых расчетных задач по темам;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

<u>Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной</u> самостоятельной работы

<u>Изучение основной и дополнительной литературы</u>, а также <u>нормативно-правовых документов</u> по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативноправовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

<u>Решение задач</u> в разрезе разделов дисциплины «Основы планирования спортивной подготовки» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

#### Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки» проходит в форме экзамена. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Основы планирования спортивной подготовки» и критерии оценки ответа обучающегося на экзамене для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в п 8 рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

#### 8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК-2 Способен	ИПК-2.1 Осуществляет	Промежуточный	
управлять	документационное обеспечение	контроль:	
структурным	системы управления	экзамен	
подразделением	физкультурно-оздоровительных	Текущий	Темы 1-8
по реализации	и физкультурно-спортивных	контроль:	
кадровой	организаций.	опрос на	
политики и	ИПК-2.2 Применяет психолого-	практических	

necynciiowy	пелагогинеские полуоли в	Saliannay.	
ресурсному	педагогические подходы в	занятиях;	
обеспечению	управлении структурным	реферат	
физкультурно-	подразделением по реализации		
оздоровительной,	кадровой политики и		
физкультурно-	ресурсному обеспечению		
спортивной	физкультурно-оздоровительной,		
деятельности	физкультурно-спортивной		
	деятельности.		
	ИПК-2.3 Организует работу		
	сотрудников физкультурно-		
	оздоровительных и		
	физкультурно-спортивных		
	организаций		

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

#### 8.2.1 Критерии оценки ответа на экзамене

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

- **«5» (отлично):** обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.
- **«4» (хорошо):** обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.
- «З» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.
- «2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

### **8.2.2** Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях (формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

- «5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.
- **«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

- «3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
- **«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

#### 8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

- «5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.
- **«4» (хорошо):** тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.
- «3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.
- **«2»** (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой

		обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	_	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

### 8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

#### 8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

#### Примеры заданий для выполнения на практических занятиях

Рассчитать, каков должен быть объем нагрузки на тренировке. Допустим, у нас первый год обучения, четвертый месяц, вторая неделя. Тренировка первая на этой неделе.

Четвертый месяц = 100% от годового максимума, то есть:

- Отжимание от пола = 50 раз;
- Подтягивание = 15 раз;
- Пресс = 35 раз;
- Прыжки через скакалку =160 раз;
- Челночный бег = 22 с;
- Прыжок в длину с места = 220 см;

Вторая неделя = 80% от месячного максимума то есть:

- Отжимание от пола = 40 раз;
- Подтягивание = 12 раз;
- $\Pi$ pecc = 28 pa3;
- Прыжки через скакалку =128 раз;
- Челночный бег = 24 с:
- Прыжок в длину с места = 176 см;

Первый день недели = 60% от недельного максимума то есть:

- Отжимание от пола = 30 раз;
- Подтягивание = 9 раз;
- $\Pi$ pecc = 21 pa3;
- Прыжки через скакалку = 96 раз;
- Челночный бег = 26 с;
- Прыжок в длину с места = 132 см;

#### 8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

#### Примерные темы рефератов

- 1. Цели и задачи спортивной тренировки.
- 2. Структура отдельного тренировочного занятия в подготовке спортсменов.

- 3. Структура подготовленности спортсменов различного уровня.
- 4. Основные принципы классификации видов спорта.
- 5. Характеристика тренировочных занятий избирательной направленности.
- 6. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов.
- 7. Характеристика тренировочных занятий комплексной направленности в подготовке
  - 1. спортсменов.
- 8. Характеристика основных видов нагрузок в тренировке квалифицированных 2. спортсменов.
- 9. Основные типы и организация тренировочных занятий в подготовке спортсменов.
- 10. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
  - 3. 24
- 11. Классификация основных средств используемых в спортивной тренировке и 4. образовательном процессе.
- 12. Классификация основных методов используемых в спортивной тренировке и 5. образовательном процессе.
- 13. Структура интегральной тренировки квалифицированных спортсменов.
- 14. Содержание и методика построения тренировочных мезоциклов в подготовке 6. спортсменов.
- 15. Общая структура построения тренировочного процесса в макроциклах.
- 16. Содержание и методика построения обще-подготовительного периода.
- 17. Типы тренировочных мезоциклов.
- 18. Содержание и методика построения специально-подготовительного периода.
- 19. Общая структура построения многолетней подготовки квалифицированных 7. спортсменов.
- 20. Содержание и методика построения соревновательного периода.
- 21. Организационно-методические основы этапа специализированной подготовки 8. спортсменов.
- 22. Организационно-методические основы этапа углублённой подготовки спортсменов.
- 23. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе общей подготовки.
- 24. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
- 25. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе соревновательной подготовки.
- 26. Методические основы построения мезоцикла подготовки спортсменов.
- 27. Основные типы тренировочных макроциклов и их характеристика.
- 28. Методические основы построения макроциклов.
- 29. Методические основы планирования этапа общей подготовки.
- 30. Методические основы планирования этапа специальной подготовки.
- 31. Методические основы планирования этапа соревновательной подготовки.
- 32. Методические основы многолетнего планирования.
- 33. Структура тренировочных микроциклов при одноразовых занятиях в течение дня.
- 34. Структура тренировочных микроциклов при двух и более занятиях в течение дня.

#### 8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к экзамену)

(формирование компетенции ПК-2., индикаторы ИПК-2.1., ИПК-2.2., ИПК-2.3.)

#### Примерные вопросы к экзамену

- 1. Цели и задачи спортивной тренировки.
- 2. Структура отдельного тренировочного занятия в подготовке спортсменов.
- 3. Структура подготовленности спортсменов различного уровня.

- 4. Основные уровни, обуславливающие структуру тренировочного процесса спортсменов.
- 5. Основные принципы классификации видов спорта.
- 6. Содержание и методика построения микроструктуры тренировочных занятий в
- 1. подготовке спортсменов.
- 7. Система основных спортивных соревнований.
- 8. Характеристика тренировочных занятий избирательной направленности.
- 9. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов.
- 10. Характеристика тренировочных занятий комплексной направленности в подготовке
- 2. спортсменов.
- 11. Характеристика основных видов нагрузок в тренировке квалифицированных
- 3. спортсменов.
- 12. Основные типы и организация тренировочных занятий в подготовке спортсменов.
- 13. Содержание и методика построения тренировочных микроциклов в подготовке
- 4. спортсменов.
- 14. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
- 15. Классификация основных средств используемых в спортивной тренировке.
- 16. Характеристика комплексных занятий с последовательным решением задач в подготовке
- 5. спортсменов.
- 17. Классификация основных методов используемых в спортивной тренировке.
- 18. Характеристика комплексных занятий с параллельным решением задач в подготовке
- 6. спортсменов.
- 19. Структура интегральной тренировки квалифицированных спортсменов.
- 20. Содержание и методика построения тренировочных мезоциклов в подготовке
- 7. спортсменов.
- 21. Общая структура построения тренировочного процесса в макроциклах.
- 22. Содержание и методика построения обще-подготовительного периода.
- 23. Типы тренировочных мезоциклов.
- 24. Содержание и методика построения специально-подготовительного периода.
- 25. Общая структура построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.
- 26. Содержание и методика построения соревновательного периода.
- 27. Организационно-методические основы этапа начальной спортивной подготовки
- 8. спортсменов.
- 28. Содержание и методика построения переходного периода.
- 29. Организационно-методические основы этапа специализированной подготовки
- 9. спортсменов.
- 30. Организационно-методические основы этапа углублённой подготовки спортсменов.
- 31. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе общей подготовки.
- 32. Основные типы тренировочных микроциклов и их характеристика.
- 33. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе специальной подготовки.
- 34. Основные типы тренировочных мезоциклов и их характеристика.
- 35. Методические основы построения микроцикла в подготовке спортсменов.
- 36. Структура отдельного тренировочного занятия на этапе соревновательной подготовки.
- 37. Методические основы построения мезоцикла подготовки спортсменов.
- 38. Основные типы тренировочных макроциклов и их характеристика.
- 39. Методические основы построения макроциклов.
- 40. Методические основы планирования этапа общей подготовки.
- 10. 21
- 41. Методические основы планирования этапа специальной подготовки.
- 42. Методические основы планирования этапа соревновательной подготовки.
- 43. Методические основы многолетнего планирования.

- 44. Структура тренировочных микроциклов при одноразовых занятиях в течении дня.
- 45. Структура тренировочных микроциклов при двух и более занятиях в течении дня.
- 46. Методические основы сочетания микроциклов в мезоциклах.
- 47. Методические основы сочетания мезоциклов в макроциклах.
- 48. Методические основы планирования переходного периода.