

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2025 16:21:02  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор**

**ПОЧУ ВО «МУПИ»**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ИННОВАЦИЙ**

**В.В. Борисова**

Подпись

«13» апреля 2022 г.

**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*

**Москва 2022 г.**

## 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 структурным подразделением по реализации кадровой политики и ресурсному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности	<p>ИПК-2.1 Осуществляет документационное обеспечение системы управления физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>ИПК-2.2 Применяет подходы стимулирования достижений по количественным и качественным показателям экономической деятельности физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>ИПК-2.3 Организует работу сотрудников физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций</p>

## 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

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

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

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
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
<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>
<b>Экзамен</b>		<b>36</b>	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>144</b>			

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

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

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.

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 занятии 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 детско-юношеским 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 детско-юношеским 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 состояния и уровня подготовки спортсмена. Структурные части тренировочного занятия. Виды мышечной деятельности и расчет продолжительности тренировочных занятий с учетом двигательных и вегетативных связей спортсмена, периода вработывания. 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 общеподготовительных 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 наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых выработываются планы. Перспективные, годовые планы и в пределах годового 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>
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: <https://e.lanbook.com/book/140332>
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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

## 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599046>
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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707427>
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» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
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 на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы 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.

Лекционные занятия 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 практических занятий 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.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов 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 нормативно-правовых 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.

Решение задач 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 управлять структурным подразделением по реализации кадровой политики и	ИПК-2.1 Осуществляет документационное обеспечение системы управления физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных организаций. ИПК-2.2 Применяет психолого-	Промежуточный контроль: экзамен Текущий контроль: опрос на практических	Темы 1-8

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

## **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.

**«3» (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	«2» (неудовлетворительно)	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;
- Пресс = 28 раз;
- 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;
- Пресс = 21 раз;
- 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.