|  |  |
| --- | --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» | |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)  РГЭУ (РИНХ)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
|  |  |
| **Рабочая программа дисциплины**  **Методика спортивной подготовки** | |
|  |  |
| направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) | |
|  |  |
| Для набора 2021 года | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | | | | | | | | |  |  |  |  | стр. 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по курсам** | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Курс | | | **3** | | **4** | | Итого | | |  |  |  |  |
|  | Вид занятий | | | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |
|  | Лекции | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 16 | | 16 |  |  |  |  |
|  | Практические | | | 8 | 8 | 12 | 12 | 20 | | 20 |  |  |  |  |
|  | Итого ауд. | | | 16 | 16 | 20 | 20 | 36 | | 36 |  |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | | | 16 | 16 | 20 | 20 | 36 | | 36 |  |  |  |  |
|  | Сам. работа | | | 124 | 124 | 178 | 178 | 302 | | 302 |  |  |  |  |
|  | Часы на контроль | | | 4 | 4 | 18 | 18 | 22 | | 22 |  |  |  |  |
|  | Итого | | | 144 | 144 | 216 | 216 | 360 | | 360 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОСНОВАНИЕ** | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.  Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | |
| 1.1 | формирование компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение знаниями и умениями, направленными на решение вопросов повышения уровня спортивной подготовки у обучающихся, приобретение навыков практической деятельности | | |
|  |  |  |  |
| **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | |
| **ПКО-3.1:Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и со-временных образовательных технологий** | | | |
| **ПКО-3.2:Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов** | | | |
| **ПКО-3.3:Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса** | | | |
| **ПКО-3.4:Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности** | | | |
| **ПКО-3.5:Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы** | | | |
| **ПКО-2.1:Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования** | | | |
| **ПКО-2.2:Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся** | | | |
| **ПКО-2.3:Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразова-тельной школе** | | | |
| **ПКО-2.4:Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования** | | | |
| **ПКО-2.5:Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в со- ответствии с нормативными документами, возраст-ными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса** | | | |
| **ПКО-1.1:Владеет средствами ИКТ для использования цифровых сервисов и разработки электронных образовательных ресурсов** | | | |
| **ПКО-1.2:Осуществляет планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно- образовательного пространства** | | | |
| **ПКО-1.3:Использует ресурсы международных и национальных платформ открытого образования в про- фессиональной деятельности учителя основного об-щего и среднего общего образования** | | | |
| **ОПК-6.1:Осуществляет отбор и применяет психолого- педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся** | | | |
| **ОПК-6.2:Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися** | | | |
| **ОПК-6.3:Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития** | | | |
| **ОПК-5.1:Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся** | | | |
| **ОПК-5.2:Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся** | | | |
| **ОПК-5.3:Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса** | | | |
| **ОПК-3.1:Определяет диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов** | | | |
| **ОПК-3.2:Использует педагогически обоснованный ин-струментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся** | | | |
| **ОПК-3.3:Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей** | | | |
| **ОПК-2.1:Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования** | | | |
| **ОПК-2.2:Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)** | | | |
| **ОПК-2.3:Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)** | | | |
| **ОПК-1.1:Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx |  | стр. 4 |
| **ОПК-1.2:Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности** | | |
| **ОПК-1.3:Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий** | | |
|  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** | | |
| **Знать:** | | |
| - нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки;  - основные понятия, относящиеся к спорту, классификацию видов спорта;  - основы построения процесса спортивной подготовки;  - планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле;  - планирование спортивной подготовки в многолетних циклах;  - цикличность тренировочного процесса;  - типовые тренировочные мезоциклы, микроциклы, макроциклы;  - виды планирования спортивной подготовки;  - требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;  - систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение программ спортивной подготовки, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программу спортивной подготовки обучающихся;  - комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена;  - нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, осуществляющих спортивную подготовку, особенности вида спорта;  - требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;  - требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;  - систему спортивного отбора - целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов;  - особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам;  - психолого-педагогические технологии, в том числе инклюзивные, с учетом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;  - этапы спортивной подготовки, и для каждого этапа спортивной подготовки: документы планирования, требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки, виды спортивной подготовки, учет и контроль за спортивной подготовкой спортсмена (команды), нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки. | | |
| **Уметь:** | | |
| - использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях;  - организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся;  - планировать тренировочно-соревновательный процесс в годичном цикле, в многолетних циклах;  - разрабатывать типовые тренировочные мезоциклы, микроциклы, макроциклы и применять их в практической деятельности;  - использовать в педагогической деятельности различные виды планирования и применять их для повышения уровня спортивной подготовки обучающихся;  - разработать теоретический и практический разделы рабочей программы спортивной подготовки и применить ее в соответствии с этапом спортивной подготовки; информационно обеспечить программу, разработать план физкультурных и спортивных мероприятий, который будет соответствовать этапу спортивной подготовки обучающихся;  - применять контрольные нормативы, позволяющие следить за уровнем физической подготовки и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся;  - осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;  - организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к спортивной подготовке в рамках урочной и внеурочной деятельности;  - вести спортивный отбор - целевой поиск, для определения перспективных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов;  - методически верно представить материал, самостоятельно подобранный и организовать тренировочное занятие или часть тренировочного занятия, направленного на повышение уровня отдельного вида спортивной подготовки у обучающихся;  - осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки, и для каждого из этих этапов уметь подготовить: документы планирования; документы учета и отчетности; вести контроль за спортивной подготовкой спортсмена (команды), принять контрольные нормативы по физической подготовке и иные спортивные нормативы у обучающихся. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| **Владеть:** | | | | | | | |
| - нормативными и правовыми документами, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера;  - оперативного планирования при разработке плана-конспекта учебно-тренировочного занятия;  - организации учебно-тренировочного занятия, направленного на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся;  - планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле;  - применения типовых тренировочных мезоциклов, микроциклов при разработке рабочего плана спортивной подготовки для обучающихся;  - разработки теоретической и практической части рабочей программы спортивной подготовки в соответствии с этапом спортивной подготовки;  - приема контрольных нормативов, позволяющих следить за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся;  - методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | | |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | |
|  | **Раздел 1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки** | |  |  |  |  | |
| 1.1 | ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. Федеральный стандарт спортивной подготовки  /Лек/ | | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 | |
| 1.2 | Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации, Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
|  | **Раздел 2. Основы построения процесса спортивной подготовки** | |  |  |  |  | |
| 2.1 | Основные понятия, относящиеся к спорту.  Классификация видов спорта  /Ср/ | | 3 | 6 | ПКО-3.3 | Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.2 | Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах) /Лек/ | | 3 | 2 | ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.3 | Периоды спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный периоды) /Пр/ | | 3 | 2 | ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.4 | Планирование тренировочно-соревновательного  процесса в годичном цикле  /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.5 | Планирование спортивной подготовки  в многолетних циклах  /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.6 | Построение тренировочных занятий в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировочных занятий в малых циклах (микроциклах) /Пр/ | | 3 | 2 | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.7 | Типовые тренировочные мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 2.8 | Типовые тренировочные микроциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Оперативное планирование /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.9 | Ударные, модельные и подводящие микроциклы /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.10 | Оперативное планирование /Ср/ | | 3 | 4 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.11 | Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки /Лек/ | | 3 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.12 | Планирование учебного материала /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.13 | Пояснительная записка, нормативная и методическая части программ спортивной подготовки /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.14 | Система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программы спортивной подготовки обучающихся /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 | Л1.1 Л2.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.15 | Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Ср/ | | 3 | 8 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.16 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта /Ср/ | | 3 | 4 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.17 | Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническое мастерство для зачисления в учебные группы на различных этапах спортивной подготовки /Пр/ | | 3 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.18 | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки /Ср/ | | 3 | 4 | ОПК-1.1 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.19 | Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки /Лек/ | | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.20 | Система спортивного отбора - целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов /Пр/ | | 3 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.2 ПКО-2.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 2.21 | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам (на примере одного из видов спорта) /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.22 | Физическая подготовка и ее виды /Ср/ | | 3 | 4 | ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.23 | Технико-тактическая подготовка /Ср/ | | 3 | 6 | ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.24 | Теоретическая, психологическая подготовка,  Медико-восстановительные мероприятия  /Ср/ | | 3 | 8 | ПКО-3.1 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.25 | Тренерская и судейская практика /Ср/ | | 3 | 4 | ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 | Л1.1 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 2.26 | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям /Ср/ | | 3 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
|  | **Раздел 3. Зачет** | |  |  |  |  | |
| 3.1 | Зачет /Зачёт/ | | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ОПК-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
|  | **Раздел 4. Этапы спортивной подготовки** | |  |  |  |  | |
| 4.1 | Этапы спортивной подготовки. Организация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Документы планирования спортивной подготовки: перспективные, текущие, оперативные /Лек/ | | 4 | 4 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 4.2 | Этап начальной спортивной подготовки. Документы планирования на этапе начальной спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.3 | Перспективное, текущее, оперативное планирование спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.4 | Разновидности документов планирования спортивной подготовки. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.5 | Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.6 | Физическая подготовка и ее разновидности /Ср/ | | 4 | 2 | ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.7 | Технико-тактическая подготовка, ее цели и задачи на этапе начальной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.8 | Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ПКО-3.5 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.9 | Применение игрового и соревновательного метода на этапе начальной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.10 | Учет и контроль на различных этапах спортивной подготовки. Методика проведения комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-6.2 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 9 |
| 4.11 | Учет и контроль на этапе начальной спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-6.2 ПКО-3.5 ОПК-3.1 ОПК-3.3 | Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.12 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе начальной спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-5.1 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.13 | Этап начальной спортивной подготовки. Тренировочный этап: этап ранней спортивной специализации и углубленной спортивной специализации) /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.14 | Документы планирования на этапах начальной спортивной подготовки, ранней и углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.15 | Разновидности программ спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.5 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.16 | Дневник тренировки спортсмена. Групповой перспективный план спортивной тренировки. Групповой годичный план тренировки /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.17 | Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1 ПКО-2.4 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.18 | Психологическая подготовка. Медико-восстановительные  мероприятия  /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.3 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 10 |
| 4.19 | Игровая (интегральная) подготовка /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-6.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.5 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.20 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-5.3 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.3 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.21 | Учет и контроль на этапе ранней спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.22 | Дневник тренировки спортсмена /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.23 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе ранней спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.24 | Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.25 | Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-6.2 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 11 |
| 4.26 | Структура учебно-тренировочного занятия на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-3.1 ПКО-3.3 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.27 | Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.28 | Виды спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ПКО-3.1 ПКО-3.3 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.29 | Учет и контроль на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.30 | Индивидуальный план тренировки на учебный год /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-2.1 ОПК-3.1 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.31 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ПКО-1.2 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ПКО-3.5 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.32 | Документы планирования на этапе совершенствования спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-5.1 ОПК-6.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.33 | Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ПКО-1.1 ПКО-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 12 |
| 4.34 | Виды спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.35 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ПКО-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.36 | Контроль за факторами внешней среды. /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-6.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.37 | Контроль за соревновательными воздействиями /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-5.2 ОПК-6.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.38 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ПКО-1.2 ПКО-3.1 ПКО-3.4 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.39 | Этап высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.5 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.40 | Документы планирования на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.41 | Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ПКО-1.1 ПКО-1.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 13 |
| 4.42 | Виды спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-3.4 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.43 | Учет и контроль на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-5.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.3 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.44 | Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.45 | Организация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.4 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.46 | Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка - необходимые для прохождения спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 2 | ОПК-1.3 ОПК-5.2 ПКО-1.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 4.47 | Повторение пройденного учебного материла. Подготовка к экзамену /Ср/ | | 4 | 3 | ОПК-1.1 ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-2.1 ПКО-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
|  | **Раздел 5. Экзамен** | |  |  |  |  | |
| 5.1 | Экзамен /Экзамен/ | | 4 | 9 | ОПК-1.2 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.3 ПКО-1.3 ПКО-2.2 ПКО-2.5 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5 ОПК-3.1 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 14 |
|  | **Раздел 6. Разработка документов планирования и проведение тренировочного процесса на их основе. Соревновательный период и восстановительные мероприятия** | |  |  |  |  | |
| 6.1 | Варианты построения процесса спортивной подготовки в многолетних и годичном циклах /Лек/ | | 4 | 2 | ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-3.1 ПКО-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.2 | Одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Сдвоенный, строенный циклы спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.3 | Построение тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах). Основы планирования учебного материала при подготовке спортсменов в многолетних и годичном цикле. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.4 | Технология планирования в спорте. Общие положения технологии планирования в спорте /Лек/ | | 4 | 2 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-1.1 ПКО-2.1 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.5 | Документы перспективного планирования. Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Учебный план по спортивной специализации (вид спорта по выбору) /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-1.1 ПКО-2.1 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.6 | Основное содержание (разделы) перспективного плана подготовки спортсмена (команды). Разделы перспективного плана подготовки спортсмена (команды). Разработка перспективного плана подготовки спортсмена (команды). Групповой перспективный план спортивной тренировки с учетом этапа спортивной подготовки (возраста, пола, уровня спортивных достижений) /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-1.1 ПКО-2.1 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 15 |
| 6.7 | Документы текущего планирования. План-график годичного цикла спортивной подготовки. План подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) спортивной подготовки на каждого спортсмена /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-1.1 ПКО-2.1 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.8 | Групповой годичный план спортивной подготовки. Разработка годичного плана спортивной подготовки команды, на каждого спортсмен индивидуально. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: большая, средняя, низкая) /Ср/ | | 4 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-2.3 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.9 | Групповой годичный план спортивной подготовки для командного вида спорта. Индивидуальный годичный план спортивной подготовки. Педагогический и врачебный контроль. Места тренировочных занятий, оборудование и инвентарь /Ср/ | | 4 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-2.3 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.10 | Учебная программа и ее виды. Содержание и разделы учебной программы спортивной подготовки. Пояснительная записка, изложение программного материала, контрольные нормативы и учебные требования, рекомендуемая литература для разработки программы /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-2.3 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.11 | Примерная (типовая) программа спортивной подготовки. Учебно-методические пособия и методические рекомендации известных российских и зарубежных тренеров, их значимость при разработке рабочих программ. Адаптированные и модифицированные программы спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ПКО-1.1 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.12 | Структура рабочей программы спортивной подготовки. Примерная схема учебно-тематического плана рабочей программы спортивной подготовки. Планирование воспитательной работы на различных этапах спортивной подготовки. Специфика воспитательной работы в спортивной школе, воспитательные средства /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 16 |
| 6.13 | Оперативное планирование. Рабочий план спортивной подготовки на один месяц (мезоцикл) с учетом периодизации /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.14 | Групповой месячный план спортивной подготовки. Индивидуальный месячный план спортивной подготовки. Индивидуальный недельный план спортивной подготовки /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-2.3 ПКО-2.5 ПКО-3.3 ОПК-3.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.15 | Разработка группового рабочего плана на один месяц (с учетом этапа спортивной подготовки и периода спортивной подготовки). Работа с научно-методической литературой при разработке рабочего плана /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-6.1 ПКО-1.2 ПКО-2.5 ПКО-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.16 | План-конспект тренировочного занятия. Комбинированные учебно-тренировочные занятия. Содержание учебного материала, дозировка, организационно-методические указания /Пр/ | | 4 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5 ПКО-3.5 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.17 | Структура тренировочного занятия. Продолжительность тренировочного занятия. Задачи и типовые средства каждой части тренировочного занятия /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-6.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-3.1 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.18 | Средства, методы, формы организации и проведения спортивной тренировки. Специфичность разминки для каждого вида спорта /Ср/ | | 4 | 8 | ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.5 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.19 | Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Учет в процессе спортивной тренировки /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-5.1 ОПК-5.3 ПКО-1.2 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.20 | Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ПКО-3.5 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | |  |  |  |  |  | стр. 17 |
| 6.21 | Восстановительные мероприятия. Профилактика травматизма. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические , медико-биологические. Техника безопасности на тренировочных занятиях /Ср/ | | 4 | 6 | ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-3.1 ПКО-3.4 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.22 | Комплексы контрольно-переводных нормативов для перевода спортсменов на следующий год обучения. Методика проверки уровня теоретической подготовленности обучающихся /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.2 ПКО-3.1 ПКО-3.3 ОПК-3.1 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.23 | Методы проведения контрольных нормативов на разных этапах спортивной подготовки /Ср/ | | 4 | 4 | ОПК-5.1 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
| 6.24 | Повторение пройденного учебного материла. Подготовка к экзамену /Ср/ | | 4 | 7 | ОПК-1.1 ОПК-2.1 ОПК-5.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-2.2 ПКО-3.1 ПКО-3.5 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |
|  | **Раздел 7. Экзамен** | |  |  |  |  | |
| 7.1 | Экзамен /Экзамен/ | | 4 | 9 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 | Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | | |  |  |  | стр. 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | | |
| **5.1. Основная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л1.1 |  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол | | Москва: Издательство «Спорт», 2016 | http://www.iprbookshop. ru/65585.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.2 |  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол | | Москва: Издательство «Спорт», 2016 | http://www.iprbookshop. ru/65586.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.3 |  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ министерства спорта российской федерации от 24 апреля 2013 г. №220 | | Саратов: Вузовское образование, 2019 | http://www.iprbookshop. ru/87568.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.4 |  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол: приказ министерства спорта российской федерации от 19 января 2018 г. №34 | | Саратов: Вузовское образование, 2019 | http://www.iprbookshop. ru/87583.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л1.5 | Махов, С. Ю. | Основы спортивной подготовки: учебно- методическое пособие | | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020 | http://www.iprbookshop. ru/95410.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.2. Дополнительная литература** | | | | | | |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.1 | Григорьева И. И., Черноног Д. Н. | Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы: практическое пособие | | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=460601 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.2 | Архипова Л. А. | Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно- оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие | | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=571825 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.3 | Мельникова Ю. А., Мельников К. В. | Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие | | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=607564 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-21-1-ФСПZ.plx | | |  |  |  | стр. 19 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | | Издательство, год | Колич-во | |
| Л2.4 | Гилленберг, Ю. Ю., Межман, И. Ф. | Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса: учебное пособие | | Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015 | http://www.iprbookshop. ru/71862.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.5 | Верхошанский, Ю. В. | Программирование и организация тренировочного процесса | | Москва: Издательство «Спорт», 2019 | http://www.iprbookshop. ru/88521.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| Л2.6 | Махов, С. Ю. | Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие | | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020 | http://www.iprbookshop. ru/95429.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей | |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** | | | | | | |
| Консультант + | | | | | | |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** | | | | | | |
| Microsoft Office | | | | | | |
| **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** | | | | | | |
| При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. | | | | | | |
| Спортивный зал (24х12) оснащенный спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебных практических занятий | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. | | | | | | |

Приложение 1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1. **Описание показателей и критериев оценивания компетенций на**

**различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

*1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗУН, составляющие компетенцию | | | Показатели  оценивания | | Критерии  оценивания | | Средства  оценивания | | | |
| код и наименование компетенции | | | | | | | | | | |
| ОПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики | | | | | | | | | | |
| ОПК-1.1: Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики;  ОПК-1.2: Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности;  ОПК-1.3: Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки;  – основные понятия, относящиеся к спорту, классификацию видов спорта | | | | Знание нормативно-правовых основ для организации, управления и ведения спортивной подготовки; знание и способность найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы, связанные с основными понятиями, относящимися к спорту, спортивной деятельности | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, уверенно отвечает на дополнительные вопросы при устном опросе | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | |
| *Уметь:*  – использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях | | | | Способность использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях | Способность использовать нормативно-правовые документы при подготовке и проведении спортивных мероприятий в учебное и внеучебное время; самостоятельно организовать тренировочное занятие спортивной направленности; активное участие при обсуждении учебных вопросов во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | |
| *Владеть:*  – нормативными и правовыми документами, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера | | | | Способность продемонстрировать владение навыками, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера при выполнении индивидуальных заданий и устном опросе | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию и знание нормативно-правовых документов, позволяющих осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | |
| ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) | | | | | | | | | | |
| ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования;  ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных ее компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);  ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;  – требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;  – систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение программ спортивной подготовки, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программу спортивной подготовки обучающихся;  – требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | | | Знание методики разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных ее компонентов; способность использовать при разработке образовательных программ информационно-коммуника-ционные технологии | | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; уверенно отвечает на вопросы при устном опросе | | | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания |
| *Уметь:*  – разработать теоретический и практический разделы рабочей программы спортивной подготовки и применить ее в соответствии с этапом спортивной подготовки; информационно обеспечить программу, разработать план физкультурных и спортивных мероприятий, который будет соответствовать этапу спортивной подготовки обучающихся | | | При освоении нового материала и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы | | Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие; умение работать с учебной и дополнительной литературой | | | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания |
| *Владеть:*  – навыками, позволяющими осуществлять разработку теоретической и практической части рабочей программы спортивной подготовки в соответствии с этапом спортивной подготовки | | | Проявляет самостоятельность при разработке теоретической и практической части рабочей программы, которая соответствует этапу спортивной подготовки (возрасту, полу, видам спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта); способность разрабатывать документы планирования учебно-тренировоч-ного процесса, используя информационно-коммуникационные технологии | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания |
| ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | | | | | | | | | | |
| ОПК-3.1: Определяет диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;  ОПК-3.2: Использует педагогически обоснованный инструментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;  ОПК-3.3: Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – систему спортивного отбора – целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;  – особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;  – основы построения процесса спортивной подготовки;  – планирование тренировочно-соревно-вательного процесса | | Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и закреплении пройденного учебного материала; знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы; способность осуществлять планирование тренировочного и соревновательного процессов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся | | | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, при ответах на дополнительные вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Уметь:*  – вести спортивный отбор – целевой поиск, для определения перспективных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов;  – методически верно представить материал самостоятельно подобранный и организовать тренировочное занятие или часть тренировочного занятия, направленного на повышение уровня отдельного вида спортивной подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;  – осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки;  – организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | | Способность методически верно представить материал самостоятельно подобранный и организовать тренировочное занятие или часть тренировочного занятия, направленного на повышение уровня отдельного вида спортивной подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, имеет достаточный уровень коммуникации. При освоении нового и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы | | | Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать  с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Владеть:*  – навыками планирования тренировочно-соревнова-тельного процесса;  – способами разработки тренировочных мезоциклов, микроциклов разной целевой направленности для осуществления спортивной подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся | | Демонстрирует владение навыками планирования тренировочно-соревновательного процесса; способность разработать тренировочные мезоциклы, микроциклы разной целевой направленности для осуществления спортивной подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся | | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | | | | | | | | | | |
| ОПК-5.1: Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся;  ОПК-5.2: Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся;  ОПК-5.3: Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – средства, методы, формы для осуществления спортивной подготовки;  – методику обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств (способностей);  – систему контроля и зачетные требования, входящие в программу спортивной подготовки обучающихся;  – методику проведения комплексного контроля и учета при подготовке спортсмена;  – контрольные упражнения-тесты физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, физической подготовленности проходящих спортивную подготовку, особенности выбранного вида спорта | | | Знание средств, методов, форм, позволяющих осуществлять спортивную подготовку; методику обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, систему контроля и зачетные требования, входящие в программу спортивной подготовки обучающихся. Способность найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы | | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Уметь:*  – дать оценку приобретенным умениям и навыкам, компетенциям для понимания их значимости во время спортивной подготовки;  – дозировать и регулировать физическую нагрузку;  – находить наиболее эффективные средства, методы, формы физического воспитания для решения физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных, гигиенических задач;  – осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки, и для каждого из этих этапов уметь подготовить: документы планирования; документы учета и отчетности; вести контроль за спортивной подготовкой спортсмена (команды), принять контрольные нормативы по физической подготовке и иные спортивные нормативы у обучающихся | | | Способность дать оценку приобретенным умениям и навыкам, компетенциям – понимая их значимость при решении задач спортивной подготовки; дозировать и регулировать физическую нагрузку; осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки. Способность найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы | | Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие, аргументированные ответы на поставленные вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Владеть:*  – методами осуществления самоконтроля;  – приемами контроля позволяющими следить за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся | | | Демонстрирует владение навыками самоконтроля. Владение приемами контроля за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | | | | | | | | | | |  |
| ОПК-6.1: Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся;  ОПК-6.2: Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися;  ОПК-6.3: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – основы построения процесса спортивной подготовки;  – способы разработки типовых тренировочных мезоциклов, микроциклов, макроциклов для применения их в практической деятельности;  – правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  – психолого-педагогические технологии и методику их применения в спортивной деятельности | | | Знание основ построения процесса спортивной подготовки; способов разработки типовых тренировочных мезоциклов, микроциклов, макроциклов для применения их в практической деятельности. Знание правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности | | Полнота и содержательность ответов во время устного опроса; демонстрация приобретенных знаний и использование их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала. Умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Уметь:*  – осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;  – организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся;  – разрабатывать типовые тренировочные мезоциклы, микроциклы, макроциклы и применять их в практической деятельности | | | Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.  Способность организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся | | Самостоятельность на учебных занятиях; способность самостоятельно организовать индивидуальное учебно-тренировочное занятие. Активное участие при обсуждении вопросов во время дискуссий. Четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе. Умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Владеть:*  – рациональным подходом к использованию средств и методов физического воспитания для повышения функциональных и двигательных возможностей обучающихся;  – организацией индивидуальных занятий физкультурно-спортивной направленности;  – методикой, позволяющей находить наиболее эффективные физические упражнения для осуществления различных видов спортивной подготовки;  – способами осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся, учитывая их социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе особые образовательные потребности учащихся;  – планированием тренировочных занятий по виду(-ам) спорта с детьми дошкольного, школьного возраста, проведением внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися разного возраста и их потребностей | | | Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов спортивной тренировки во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Способность организовать индивидуальное занятие физкультурно-спортивной направленности, дать оценку физической подготовленности, приобретенным двигательным умениям и навыкам обучающихся. Способность планировать учебно-тренировочные занятия, осуществлять обучение и воспитание обучающихся, учитывая их социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе их особые образовательные потребности | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| ПКО-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность с использованием возможностей цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства | | | | | | | | | | |
| ПКО-1.1: Владеет средствами ИКТ для использования цифровых сервисов и разработки электронных образовательных ресурсов;  ПКО-1.2: Осуществляет планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства; ПКО-1.3: Использует ресурсы международных и национальных платформ открытого образования в профессиональной деятельности учителя основного общего и среднего общего образования | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – средства ИКТ и способы осуществления планирования, организации, контроля и корректировки тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации | | | Знание способов планирования, организации, контроля и корректировки тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации | | Полнота и содержательность ответов во время устного опроса; демонстрация приобретенных знаний и использование их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала. Умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Уметь:*  – осуществлять организацию, контроль и корректировку тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства | | | Способность осуществлять организацию, контроль и корректировку тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства | | Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие, аргументированные ответы на поставленные вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Владеть:*  – навыками применения ИКТ во время осуществления организации, контроля, планирования и корректировки тренировочного процесса | | | Демонстрирует владение навыками планирования тренировочно-соревновательного процесса. Способность применять ИКТ во время осуществления организации, контроля, планирования и корректировки тренировочного процесса | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе. Самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий. Четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| ПКО-2: Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней | | | | | | | | | | |
| ПКО-2.1: Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования;  ПКО-2.2: Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся;  ПКО-2.3: Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе;  ПКО-2.4: Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования;  ПКО-2.5: Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – способы решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач с использованием средств спортивной тренировки;  – способы дозирования нагрузки в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся;  – основы построения тренировочно-соревновательного процесса;  – документацию, сопровождающую реализацию обучения и воспитания во время учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой | Знание способов решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач с использованием средств спортивной тренировки. Знание способов дозирования нагрузки в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся. Знание документации, сопровождающей реализацию обучения и воспитания во время учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой | | | | | Полнота и содержательность ответов во время устного опроса; демонстрация приобретенных знаний и использование их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала. Умение работать с учебной и дополнительной литературой | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | |
| *Уметь:*  – решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи с использованием средств спортивной тренировки;  – дозировать нагрузку в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся;  – планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся;  – использовать в своей деятельности документацию, направленную на реализацию обучения и воспитания занимающихся во время их учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой | Способность решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи с использованием средств спортивной тренировки; дозировать нагрузку в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся; планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся | | | | | Самостоятельность на учебных занятиях. Активное участие при обсуждении вопросов во время дискуссий. Четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе. Умение работать с учебной и дополнительной литературой | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | |
| *Владеть:*  – педагогическими, научно-методическими и организационно-управленческими методиками и приемами, для реализации обучения и воспитания занимающихся во время их учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой | Демонстрирует владение педагогическими, научно-методическими и организационно-управленчес-кими методиками во время обучения и воспитания занимающихся при проведении учебной и внеучебной работы, связанной со спортивной подготовкой | | | | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе. Работа с учебной и дополнительной литературой | | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | |
| ПКО-3: Способен реализовывать основные общеобразовательные программы различных уровней и направленности с использованием современных образовательных технологий в соответствии с актуальной нормативной базой | | | | | | | | | | |
| ПКО-3.1: Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий;  ПКО-3.2: Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;  ПКО-3.3: Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса;  ПКО-3.4: Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности;  ПКО-3.5: Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы | | | | | | | | | | |
| *Знать:*  – нормативно-правовые документы, позволяющие осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера;  – планирование тренировочно-соревнова-тельного процесса в годичном цикле;  – планирование спортивной подготовки в многолетних циклах;  – цикличность тренировочного процесса, типовые тренировочные мезоциклы, микроциклы, макроциклы;  – виды планирования спортивной подготовки;  – требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки | | | Знание нормативно-правовых документов, позволяющих осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера в учебное и внеучебное время; планирование тренировочно-соревнова-тельного процесса в годичном цикле; требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки | | Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; уверенно отвечает на дополнительные вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  Т – тестирование,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Уметь:*  осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;  – организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к спортивной подготовке в рамках урочной и внеурочной деятельности | | | Способность осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов; способность организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к спортивной подготовке в рамках урочной и внеурочной деятельности | | Способность использовать нормативно-правовые документы при подготовке и проведении спортивных мероприятий в учебное и внеучебное время; самостоятельно организовать тренировочное занятие спортивной направленности; активное участие при обсуждении учебных вопросов во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |
| *Владеть:*  – методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности | | | Способность продемонстрировать владение методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности | | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию и знание нормативно-правовых документов, позволяющих осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера; способность работать в коллективе; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе | | О – опрос,  ИЗ – индивидуальные задания,  КЗ – контрольные задания | | | |

***1.2. Шкалы оценивания:***

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*3 курс (летняя сессия зачет);*

*4 курс (зимняя и летняя сессии экзамены).*

*Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет)*

– студент способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;

– студент знает требования к структуре и содержанию рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта, способен разработать ее, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий и применить ее во время учебно-тренировочного процесса;

– студент знает структуру учебно-тренировочного занятия и самостоятельно может осуществить разработку микроциклов, мезоциклов, макроциклов, разной целевой направленности;

– студент знает, каким образом следует осуществлять методическое сопровождение учебного процесса для достижения необходимого уровня образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

– студент знает методы проведения комплексного контроля и учета, способен применить их на практике во время спортивной подготовки;

– студент знает методику подбора контрольных упражнений-тестов для определения физической или иных других видов спортивной подготовки с учетом: возраста, пола лиц, физической подготовленности проходящих спортивную подготовку, особенностей избранного вида спорта – способен их использовать на практике.

*Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)*

– студент не способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования;

– студент не знает требования к структуре и содержанию рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта, не способен разработать ее, не владеет информационно-коммуникационными технологиями, не знает, как их применить во время учебно-тренировочного процесса;

– студент частично знает структуру учебно-тренировочного занятия, самостоятельно неспособен осуществлять разработку микроциклов, мезоциклов, макроциклов, различной целевой направленности;

– студент испытывает трудности при подборе средств и методов, позволяющих осуществлять комплексный контроль и учет спортивной подготовки;

– студент не знает методику подбора контрольных упражнений-тестов для определения физической или иных других видов спортивной подготовки с учетом: возраста, пола лиц, физической подготовленности проходящих спортивную подготовку, особенностей избранного вида спорта.

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые**

**для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,**

**характеризующих этапы формирования компетенций в процессе**

**освоения образовательной программы**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ И ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА**

**ВО ВРЕМЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*3 курс (летняя сессия зачет)*

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

1. Основные нормативно-правовые документы в области спорта, их характеристика.
2. Знать и понимать основные понятия, относящиеся к спорту.
3. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
4. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
5. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
6. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.
7. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
8. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
9. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
10. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
11. Характеристика системы подготовки спортсменов.
12. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
13. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
14. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
15. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
16. Характеристика этапов многолетней подготовки.
17. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
18. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
19. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
20. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
21. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
22. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
23. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
24. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
25. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
26. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
27. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
28. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
29. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
30. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.
31. Контроль за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
32. Технология планирования спортивной тренировки.
33. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
34. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.
35. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
36. Критерии отбора спортсменов по различным видам спорта.
37. Нагрузка и отдых как специфические компоненты спортивной тренировки.
38. Типы мезоциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
39. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировке.
40. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности
41. Методика развития скоростных способностей и их оценка.
42. Методика развития координационных способностей и их оценка.
43. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
44. Методика развития выносливости и ее оценка.
45. Методика развития гибкости и ее оценка.
46. Содержание и организация комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
47. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
48. Характеристика срочного, текущего и отставленного тренировочного эффектов.
49. Типы и классификации тренировочных занятий.
50. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которое состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально *– 25 баллов.*Промежуточная аттестация осуществляется на основании устного ответа на теоретические вопросы и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

|  |  |
| --- | --- |
| *Баллы* | *Критерии оценки* |
| 25 баллов | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 20 баллов | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов |
| 15 баллов | Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил |
| 10 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы |
| 5 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 0 баллов | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал |

*4 курс (зимняя сессия экзамен).*

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ:

**Билет 1**

1. Этап начальной спортивной подготовки его цели и задачи.

2. Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах).

3. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации.

4. Оценить состояние физической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

**Билет 2**

1. Тренировочный этап (этап ранней спортивной специализации).

2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Периоды спортивной подготовки их цели и задачи.

4. Контрольные упражнения-тесты для определения уровня развития силовых способностей.

**Билет 3**

1. Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации их цели и задачи.

2. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки.

3. Построение тренировочных занятий в средних циклах (мезоциклах).

4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон «плато» в развитии навыка*. Объяснить и привести примеры.

**Билет 4**

1. Виды спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.

2. Учет и контроль на этапе ранней спортивной специализации.

3. План-график годичного цикла спортивной подготовки его цель и задачи.

4. Оценить состояние технической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

**Билет 5**

1. Учет и контроль на этапе начальной спортивной подготовки.

2. Документы планирования на этапе ранней спортивной специализации.

3. Типовые тренировочные мезоциклы их цели и задачи.

4.Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон изменения скорости в развитии навыка*. Объяснить и привести примеры.

**Билет 6**

1. Документы планирования на этапе начальной спортивной подготовки.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе ранней спортивной специализации.

3. Типовые тренировочные микроциклы их цели и задачи.

4. Оценить состояние тактической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

**Билет 7**

1. Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации).

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам (на примере одного из видов спорта).

4. Оценка сформированности двигательного умения и двигательного навыка (выбор технического приема по желанию студента).

**Билет 8**

1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Оценить психологическое состояние спортсмена (привести 3–4 примера).

**Билет 9**

1. Технико-тактическая подготовка, ее цели и задачи на этапе начальной подготовки.

2. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Документы планирования на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Контрольные упражнения-тесты для определения уровня развития скоростных способностей.

**Билет 10**

1. Применение игрового и соревновательного метода на этапе начальной подготовки.

2. Этап совершенствования спортивного мастерства.

3. Учет и контроль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон отсутствия предела в развитии навыка*. Объяснить и привести примеры.

**Билет 11**

1. Разновидности программ спортивной подготовки их цели и задачи.

2. Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки их цели и задачи.

3. Учет и контроль на этапе углубленной спортивной специализации.

4.Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

**Билет 12**

1. Этап высшего спортивного мастерства.

2. Физическая подготовка и ее разновидности.

3. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них *– Закон переноса двигательного навыка*. Объяснить и привести примеры.

**Билет 13**

1. Построение тренировочных занятий в малых циклах (микроциклах).

2. Виды спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Документы планирования на этапе высшего спортивного мастерства.

4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон угасания навыка*. Объяснить и привести примеры.

**Билет 14**

1. Психологическая подготовка.

2. Методики проведения учета и контроля на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Документы планирования на этапе ранней спортивной специализации.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

**Билет 15**

1. Медико-восстановительные мероприятия.

2. Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации.

3. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.

4. Рабочий (тематический) план спортивной подготовки, его цель и задачи.

**Билет 16**

1. Игровая (интегральная) подготовка.

2. Структура учебно-тренировочного занятия на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Документы планирования спортивной подготовки их цели и задачи.

4. Дневник тренировки спортсмена, его цель и задачи.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос, представляет собой 4 контрольных вопроса экзаменационного билета. Каждый вопрос оценивается максимально *– 25 баллов.*Промежуточная аттестация осуществляется на основании устного ответа на экзаменационные вопросы и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

|  |  |
| --- | --- |
| *Баллы* | *Критерии оценки* |
| 25 баллов | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 20 баллов | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов |
| 15 баллов | Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил |
| 10 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы |
| 5 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 0 баллов | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал |

*4 курс (летняя сессия экзамен).*

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ:

**Билет 1**

1. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.

2. Этап начальной спортивной подготовки его цели и задачи.

3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (одноцикловое планирование тренировочного процесса).

4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект основной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

**Билет 2**

1. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла спортивной подготовки.

2. Типовые тренировочные мезоциклы их цели и задачи.

3. Методика контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Пояснительная записка рабочей программы – ее цель и задачи.

**Билет 3**

1. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.

2. Тренировочный этап (этап ранней спортивной специализации).

3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (двухцикловое планирование тренировочного процесса).

4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время предсоревновательного мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 4**

1. Основные нормативно-правовые документы в области спорта, их характеристика.

2. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические, их цели и задачи.

3. Методика контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Нормативная часть рабочей программы – ее цель и задачи.

**Билет 5**

1. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.

2. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (трехцикловое планирование тренировочного процесса).

4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект подготовительной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

**Билет 6**

* 1. Характеристика системы подготовки спортсменов.

2. Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации).

3. Методика разработки индивидуального недельного плана спортивной подготовки.

4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время восстановительного мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 7**

1. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.

2. Типовые тренировочные микроциклы их цели и задачи.

3. Методика разработки группового месячного плана спортивной подготовки.

4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Методическая часть рабочей программы – ее цель и задачи.

**Билет 8**

1. Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.

2. Технико-тактическая подготовка, ее цели и задачи на этапе начальной подготовки.

3. Адаптированные и модифицированные программы спортивной подготовки их цели и задачи.

4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект заключительной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

**Билет 9**

1. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.

2. Этап совершенствования спортивного мастерства, его цель и задачи.

3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (сдвоенный цикл спортивной подготовки).

4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время базового (общеподготовительного) микроцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 10**

1. Характеристика средств восстановления работоспособности спортсменов.

2. Учет и контроль на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Методика разработки группового перспективного плана спортивной тренировки с учетом этапа спортивной подготовки (возраста, пола, уровня спортивных достижений).

4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект основной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся, используя круговой метод.

**Билет 11**

1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

2. Документы планирования на этапе ранней спортивной специализации.

3. Методика разработки плана-графика годичного цикла спортивной подготовки.

4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Система контроля и зачетные требования в рабочей программе – их цели и задачи.

**Билет 12**

1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.

2. Этап высшего спортивного мастерства, его цель и задачи.

3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (строенный цикл спортивной подготовки).

4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект подготовительной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся, используя круговой метод.

**Билет 13**

1. Основы психологической подготовки спортсмена и методы организации врачебно-педагогического контроля за данным видом спортивной подготовки.

2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Методика планирования учебного материала при подготовке спортсменов в многолетних циклах.

4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время втягивающего мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 14**

1. Основы физической подготовки спортсменов и методы организации врачебно-педагогического контроля за данным видом спортивной подготовки.

2. Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах).

3. Основное содержание (разделы) перспективного плана подготовки спортсмена (команды).

4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время контрольно-подготовительного мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 15**

1. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Назовите несколько из них.

2. Периоды спортивной подготовки их цели и задачи.

3. Методика планирования воспитательной работы на различных этапах спортивной подготовки.

4.Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время базового мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

**Билет 16**

1. Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки их цели и задачи.

2. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.

3. Методика составления рабочего плана спортивной подготовки на один месяц (мезоцикл) с учетом периодизации.

4. Методика разработки плана физкультурно-спортивных мероприятий на разных этапах спортивной подготовки.

***Критерии оценивания:***

Экзамен, представляет собой 4 контрольных вопроса, теоретического и методико-практического характера. Каждый вопрос оценивается максимально *– 25 баллов.*Промежуточная аттестация осуществляется на основании экзаменационных вопросов и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

|  |  |
| --- | --- |
| *Баллы* | *Критерии оценки* |
| 25 баллов | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 20 баллов | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов |
| 15 баллов | Ответ на вопрос частично верен. На дополнительные и наводящие вопросы студент полностью ответил |
| 10 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на некоторые дополнительные вопросы |
| 5 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 0 баллов | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал |

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

*3 курс (зимняя и летняя сессии):*

**Раздел 1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки**

Ознакомиться с основными нормативно-правовыми документами в области спорта: ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный стандарт спортивной подготовки.

*ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»*

**Статья 10. Физкультурно-спортивные организации**

1. Физкультурно-спортивные организации могут быть коммерческими организациями, некоммерческими организациями и создаваться в различных организационно-правовых формах, предусмотренных законодательством Российской Федерации для коммерческих и некоммерческих организаций. Создание, деятельность, реорганизация и ликвидация коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций осуществляются в соответствии с законодательством Российской Федерации, регулирующим порядок создания, деятельности, реорганизации и ликвидации коммерческих и некоммерческих организаций, а также в соответствии с учредительными документами физкультурно-спортивных организаций.

2. Физкультурно-спортивные организации участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, в том числе оказывают физкультурно-оздоровительные услуги, создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов. [Перечень](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_395525/a9f00a9fb6ed1bc80403ad9a9f7f5710189ca253/" \l "dst100007) видов физкультурно-оздоровительных услуг и правила их оказания утверждаются Правительством Российской Федерации.

3. Физкультурно-спортивные организации могут быть членами международных спортивных объединений, приобретать права и нести обязанности в соответствии со статусом членов международных спортивных объединений, если такие права и обязанности не противоречат законодательству Российской Федерации.

**Статья 19. Спортивные клубы**

1. Спортивные клубы являются юридическими лицами, осуществляющими тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность.

2. Спортивные клубы независимо от их организационно-правовых форм создаются и осуществляют свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3. Спортивные клубы могут создаваться юридическими и физическими лицами в виде физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы, школьных спортивных клубов, студенческих спортивных клубов, профессиональных спортивных клубов и иных спортивных клубов.

3.1. Примерные [положения](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/c513e9ad0fda1278d83dd2c04f2561c6264c2eff/) о физкультурно-спортивном клубе по месту жительства и работы утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

4. Спортивным клубам могут оказывать содействие федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления посредством:

1) строительства, реконструкции, ремонта спортивных сооружений и иных объектов спорта;

2) передачи в безвозмездное пользование или долгосрочную аренду на льготных условиях помещений, зданий, сооружений, являющихся собственностью Российской Федерации или субъектов Российской Федерации либо муниципальной собственностью;

3) обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием;

4) оказания иной поддержки в порядке и в случаях, которые установлены нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти, нормативными правовыми актами органов государственной власти субъектов Российской Федерации или муниципальными правовыми актами.

4.1. Спортивные клубы вправе:

1) организовывать тренировочные мероприятия, осуществлять физкультурную деятельность и физическое воспитание граждан;

2) организовывать и (или) проводить официальные физкультурные мероприятия и (или) спортивные мероприятия, а также обеспечивать участие граждан в таких мероприятиях;

3) осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии со [статьей 31.3](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/13b480f8daefc17f814e13deeb7ca1a4eaebf1dc/" \l "dst100654) настоящего Федерального закона.

4.2. Спортивные клубы обязаны:

1) создавать условия для занятий гражданами физической культурой и спортом;

2) проводить среди граждан, занимающихся физической культурой и спортом, мероприятия, направленные на антидопинговую пропаганду, соблюдение этических норм в области спорта;

3) безвозмездно предоставлять субъектам официального статистического учета первичные статистические данные и административные данные, необходимые для формирования официальной статистической информации, в соответствии с законодательством Российской Федерации;

4) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5. Спортивные клубы осуществляют свою деятельность за счет собственных средств и иных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников.

6. Правовое положение школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, порядок их деятельности определяются в соответствии со [статьей 28](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/49aa774305aa60becb736b352cd40269cc6d43b5/" \l "dst100373) настоящего Федерального закона.

**Статья 32. Этапы спортивной подготовки**

1. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) спортивно-оздоровительный этап;

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства.

2. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

3. Содержание указанных в [пунктах 2](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/a130196a9a0361fbd77e001a42ec90c2af9a6686/" \l "dst151) – [5 части 1](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/a130196a9a0361fbd77e001a42ec90c2af9a6686/" \l "dst154) настоящей статьи этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

4. Если на одном из этапов спортивной подготовки, указанных в [пунктах 2](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/a130196a9a0361fbd77e001a42ec90c2af9a6686/" \l "dst151) – [5 части 1](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_411087/a130196a9a0361fbd77e001a42ec90c2af9a6686/" \l "dst154) настоящей статьи, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

*ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*

**Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта**

1. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2. В области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные программы:

1) образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта (далее – интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта);

2) профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

3) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

4. Федеральные государственные [требования](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397945/6759ebf4553fe06dca594f13e5f5126f2b28f8fd/" \l "dst100012) к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта устанавливаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования. Указанные федеральные государственные требования должны учитывать требования федеральных [стандартов](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149243/) спортивной подготовки.

5. Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в [порядке](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_401840/dadcb83fca21b6a0c1611be6cf43a5f61570fc42/" \l "dst100014), установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

6. В структуре образовательных организаций, реализующих интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, могут создаваться интернаты для проживания лиц, обучающихся по этим программам. За содержание детей в образовательных организациях, имеющих интернат и обеспечивающих подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов Российской Федерации, родительская плата не взимается.

7. Для обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, образовательной организацией осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проезда к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения указанными в настоящей части спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, а также проезда на тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителями соответствующих образовательных организаций.

8. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, указанных в [части 7](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_394336/89677d6cc3961e4197637f3aa2f32cd2de7261ea/" \l "dst101139) настоящей статьи, и их спортивной подготовки образовательной организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательными организациями.

9. Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, могут устанавливаться в части, не противоречащей настоящему Федеральному закону, другие [особенности](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160002/59fd85929d37894fc69f9caf40167ca23ec6c7df/" \l "dst100010) организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

*Федеральный стандарт спортивной подготовки*

В Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский [реестр](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397597/) видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки.

Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:

1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя:

1) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

2) нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

3) требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;

6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки, разрабатывают и реализуют на основе данных стандартов программы спортивной подготовки.

Образовательные организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Указанные стандарты не применяются работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также общероссийскими спортивными федерациями в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по соответствующим видам спорта.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос по разделу 1 «Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки» состоит из двух вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально *– 5 баллов.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Баллы* | *Критерии оценки* |
| *5* | На вопрос студентом дан полный ответ. На дополнительный вопрос студент кратко и точно ответил, привел пример из собственной практической деятельности |
| *4* | На вопрос дан достаточно полный ответ. На дополнительный вопрос студент дал не полный ответ, ему потребовалась помощь со стороны педагога. Студент не смог привести пример из собственной практической деятельности |
| *3* | Для ответа на вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент смог привести пример из практической деятельности |
| *2* | Ответ на вопрос был дан неполный. Для ответа студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент не смог привести пример из практической деятельности |
| *1* | Студент не смог ответить на вопрос. Для ответа на дополнительный вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Студент попытался привести пример из практической деятельности |

**Раздел 2. Основы построения процесса спортивной подготовки**

*Основные понятия, относящиеся к спорту*

Ознакомиться с основными понятиями, относящимися к спорту:

*Вид программы* – спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования.

*Антидопинговое обеспечение* – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

*Базовые виды спорта* – виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях.

*Вид спорта* – часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее также – комплекс ГТО)* – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

*Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта* – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти.

*Добровольцы (волонтеры)* – граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность.

*Детско-юношеский спорт* – часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками.

*Корпоративный спорт* – часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных работников, членов их семей, в том числе реализуемая при содействии физкультурно-спортивных обществ.

*Массовый спорт* – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

*Место проведения официального спортивного соревнования* – объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, включая природные, природно-антропогенные и антропогенные объекты, воздушное пространство над ними.

*Национальные виды спорта* – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации.

*Общероссийская спортивная федерация* – общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации.

*Региональная спортивная федерация* – региональная общественная организация, являющаяся членом общероссийской спортивной федерации (далее - региональная общественная организация), или структурное подразделение (региональное отделение) общероссийской спортивной федерации, которые получили государственную аккредитацию и целями которых являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории субъекта Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации.

*Физкультурно-спортивное общество* – некоммерческая организация, целью которой является развитие физической культуры и спорта в организациях, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпорациях, органах государственной власти и органах местного самоуправления и которая заключила соглашение, в том числе отраслевое, с одной из таких организаций, государственной корпорацией, одним из таких органов государственной власти, органов местного самоуправления либо объединением работодателей или профессиональных союзов.

*Объект спорта* – объект недвижимого имущества или единый недвижимый комплекс, предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивное сооружение, являющееся объектом недвижимого имущества.

*Олимпийская делегация Российской Федерации* – олимпийская команда России, а также представители Олимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов олимпийской команды России в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов.

*Олимпийская команда России* – коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов.

*Организатор спортивного соревнования* – юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

*Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия* – физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

*Паралимпийская делегация Российской Федерации* – паралимпийская команда России, а также представители Паралимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов паралимпийской команды России в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета.

*Паралимпийская команда России* – коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета.

*Программа спортивной подготовки* – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

*Программа развития вида спорта в Российской Федерации или субъекте Российской Федерации* – программа, которая разрабатывается соответствующей общероссийской или региональной спортивной федерацией сроком на четыре года в [порядке](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_392509/5869a085230796b3ff2b2da93343cc6d09542dcb/" \l "dst100013), установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, устанавливает перечень мероприятий, цели, задачи и целевые показатели деятельности соответствующей общероссийской или региональной спортивной федерации по развитию определенного вида спорта в Российской Федерации или субъекте Российской Федерации и утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

*Профессиональная спортивная лига* – юридическое лицо, которое создается в предусмотренных законодательством Российской Федерации организационно-правовых формах, основными целями деятельности которого являются организация и (или) проведение профессиональных спортивных соревнований в порядке и случаях, которые установлены настоящим Федеральным законом.

*Профессиональные спортивные соревнования* – спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом, если иное не установлено организатором таких соревнований для отдельных категорий их участников. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований.

*Профессиональный спортивный клуб* – юридическое лицо, которое является участником профессионального спортивного соревнования или которое заявило в установленном организатором профессионального спортивного соревнования порядке об участии в таком соревновании.

*Профессиональный спорт* – часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований.

*Символика физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия* – флаг, логотип, гимн, девиз организатора физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, официальное наименование физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия и обозначения, связанные с таким организатором, образованные на их основе слова и словосочетания и сходные с ними обозначения при упоминании с наименованиями соответствующих видов спорта и (или) указанных мероприятий; зарегистрированные в качестве товарных знаков такого организатора обозначения; охраняемые в качестве промышленных образцов и (или) объектов авторских прав такого организатора талисманы указанных мероприятий, плакаты, опознавательная символика, предметы дизайна указанных мероприятий, кубки и медали участников спортивных соревнований; охраняемые в качестве объектов авторских прав такого организатора произведения науки, литературы и искусства, а также объекты смежных прав такого организатора, содержащие обозначения, которые предназначены для индивидуализации указанных мероприятий; любые иные обозначения и объекты, разработанные организатором мероприятия для официального использования на указанных мероприятиях и принадлежащие ему.

*Спорт* – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

*Спорт высших достижений* – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

*Спортивная дисциплина* – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

*Спортивная подготовка* – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

*Спортивный резерв* – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

*Спортивная федерация* – общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд.

*Спортивное сооружение* – инженерно-строительный объект, предназначенный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий.

*Спортивное соревнование* – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);

*Спортивные мероприятия* – спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

*Спортивные сборные команды Российской Федерации* – формируемые общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

*Спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации* – формируемые региональными спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них от имени субъекта Российской Федерации.

*Спортивный судья* – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение [правил](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149243/3c2b1a054f428f8097a22a702401e16a0db72727/" \l "dst100028) вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

*Спортсмен* – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

*Спортсмен высокого класса* – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

*Студенческий спорт* – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

*Студенческая спортивная лига* – созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе Российский студенческий спортивный союз и (или) общероссийская спортивная федерация (общероссийские спортивные федерации) и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов. По одному виду спорта может быть создана только одна студенческая спортивная лига. Членами студенческой спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области студенческого спорта.

*Тренер* – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

*Федеральные стандарты спортивной подготовки* – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

*Физическое воспитание* – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

*Физическая подготовка* – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

*Физкультурно-спортивная организация* – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, в том числе имеющее право на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, в том числе оказывающим физкультурно-оздоровительные услуги.

*Школьный спорт* – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

*Школьная спортивная лига* – созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе школьные спортивные клубы и целями которой являются вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди обучающихся. Членами школьной спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области школьного спорта.

*Целевая комплексная программа подготовки спортсменов к Олимпийским играм, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм (далее – целевая комплексная программа)* – программа, которая разрабатывается общероссийской спортивной федерацией, является составной частью программы развития вида спорта в Российской Федерации и устанавливает цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по подготовке и выступлению спортивной сборной команды Российской Федерации по соответствующему виду спорта на Олимпийских играх, Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос по разделу 2: «Основы построения процесса спортивной подготовки». Наличие знаний и понимания основных понятий, относящиеся к спорту. Контрольное задание состоит из двух вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 5 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| *Баллы* | *Критерии оценки* |
| *5* | На вопрос студентом дан полный ответ. На дополнительный вопрос студент кратко и точно ответил |
| *4* | На вопрос дан достаточно полный ответ. На дополнительный вопрос студент дал не полный ответ, ему потребовалась помощь со стороны педагога |
| *3* | Для ответа на вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично |
| *2* | Ответ на вопрос был дан неполный. Для ответа студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично |
| *1* | Студент не смог ответить на вопрос. Для ответа на дополнительный вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога |

**Контрольные тесты по разделу 2: «Основы построения процесса спортивной подготовки»**

*Контрольный тест № 1:*

1. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта – это:

1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1) структурной сложности двигательных действий;

2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;

3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;

4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Номер ответа |  |  |  |  |

*Контрольное задание № 1:*

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер ответа  (определения) | Термин  (понятие) | Определение |
|  | Спорт в узком понимании | 1. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений |
|  | Спортивная  подготовка | 2. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах |
|  | Физическая  культура | 3. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям |
|  | Система  подготовки спортсмена | 4. Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов |
|  | Спортивная  деятельность | 5. Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнования, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей |
|  | Соревновательная деятельность | 6. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах |
|  | Спортивные  соревнования | 7. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта |
|  | Спортивное  достижение | 8. Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата |
|  | Спортивное  движение | 9. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике |

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6-я группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Специфические функции спорта | Характеристика функций |
|  |  |

5. Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Общие функции спорта | Характеристика функций |
|  |  |

6. Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен»:

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурник | Спортсмен |
|  |  |

7. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта, в которых преимущественно проявляется | | | | | |
| максимальная скорость | сила | выносли-  вость | гибкость | координацион-  ные способ-ности | комплекс физических качеств |
|  |  |  |  |  |  |

8. Заполните таблицу «Основные направления общедоступного (массового) спорта и их

характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Направление общедоступного  (массового) спорта | Характеристика функций |
|  |  |

9. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Направление спорта  высших достижений | Характеристика функций |
|  |  |

10. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Контрольный тест № 2:*

1. Спортивная тренировка – это:
   1. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
   2. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
   3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
   4. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.
2. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:
   1. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
   2. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
   3. физические упражнения;
   4. мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.
3. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:
   1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
   2. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
   3. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
   4. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.
4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:
   1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
   2. способы применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера;
   3. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
   4. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
   1. физическим совершенством;
   2. спортивной тренировкой;
   3. физической подготовкой;
   4. нагрузкой.
6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
   1. общеподготовительные упражнения;
   2. специально подготовительные упражнения;
   3. соревновательные упражнения;
   4. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Номер ответа |  |  |  |  |  |  |

*Контрольное задание № 2:*

1. Целью спортивной тренировки является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные стороны (разделы)  спортивной тренировки | Основные задачи |
|  |  |

1. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:
   1. спортивная тренировка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   2. тренированность – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   3. спортивная подготовка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) подготовленность – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5) спортивная форма – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные средства спортивной  тренировки | Конкретные физические  упражнения |
| Избранные соревновательные  упражнения | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Специально подготовительные  упражнения | Подводящие  1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Развивающие  1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Общеподготовительные  упражнения | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке»:

|  |  |
| --- | --- |
| Словесные методы | Наглядные методы |
|  |  |

1. Перечислите методы, применяющие в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Методы, направленные на освоение спортивной техники | Методы, направленные на  воспитание физических качеств |
|  |  |

1. При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях, по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры усложнения условий  соревнований | Примеры облегчения условий  соревнований |
| 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте им краткую характеристику:

|  |  |
| --- | --- |
| Принципы спортивной  тренировки | Краткая характеристика принципов  спортивной тренировки |
|  |  |

1. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки:
   1. спортивно-техническая подготовка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   2. спортивно-тактическая подготовка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   3. физическая подготовка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   4. психическая подготовка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа.

Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип (направленность)  нагрузки | Характеристики нагрузки |
|  |  |

1. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику:

|  |  |
| --- | --- |
| Название зон  интенсивности | Характеристика отдельных зон интенсивности |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип интервала  отдыха | Характеристика типа интервала отдыха |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Впишите в таблицу основные методы воспитания физических качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые вы используете наиболее часто в избранном вами виде спорта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические  качества | Методы воспитания  физических качеств | Краткая характеристика  методов |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решения данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  тренировочного занятия  (упражнения) | Длительность  выполнения  упражнения | Дози-ровка | Время  отдыха | Методы  развития  быстроты  движений |
|  |  |  |  |  |

1. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания:

1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;

2) распределить их в методически правильной последовательности;

3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  тренировочного  занятия (упражнения) | Вес отягощения (% от максимума) | Дози-ровка | Время отдыха | Методы развития скоростно-силовых способностей |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания:

1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;

2) распределить их в методически правильной последовательности;

3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания скоростно-силовых способностей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  тренировочного  занятия  (упражнения) | Вес отягощения (% от максимума) | Дози-ровка | Время отдыха | Методы  развития силы |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания:

1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;

2) распределить их в методически правильной последовательности;

3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  тренировочного  занятия  (упражнения) | Дозировка  (количество  повторений) | Время отдыха | Методы  развития  гибкости |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания:

1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;

2) распределить их в методически правильной последовательности;

3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание тренировочного  занятия (упражнения) | Дозировка (количество повторений) | Время отдыха | Методы развития  координационных  способностей |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Контрольное задание с проблемными ситуациями № 3:*

Тема: «Методика воспитания физических качеств»

*Проблемная ситуация №1* (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера;

2) непредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо выросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

*Проблемная ситуация № 2* (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых особенностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1 – 3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам и у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте:

1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;

2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

*Проблемная ситуация № 3* (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание:

1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на выстрел;

2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции.

Дайте обоснование правильности вашего ответа.

*Проблемная ситуация № 4* (методика воспитания быстроты).

В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости – главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

*Проблемная ситуация № 5.* (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно – силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно – силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

*Проблемная ситуация № 6.* (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применили методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

*Проблемная ситуация № 7.* В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, сто метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

***Критерии оценивания:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы  (суммарно) | *80–31*  (выполнение контрольных заданий по балльно-рейтинговой шкале) | *30 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемому уровню освоения  компетенций | Не соответствие  требуемому уровню  освоения компетенций |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные тесты  и задания | Требования к выполнению | Оценка в баллах |
| 1 | Тест № 1  Контрольное задание № 1 | Контрольные тесты и задания выполнены верно | *20* |
| При выполнении контрольных тестов и заданий имеются некоторые неточности | *15* |
| Контрольные тесты и задания выполнены со значительными ошибками. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их верно. | *10* |
| Контрольные тесты и задания не выполнены. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их со значительными ошибками. Не смог ответить на дополнительные вопросы | *0* |
| 2 | Тест № 2  Контрольное задание № 2 | Контрольные тесты и задания выполнены верно | *20* |
| При выполнении контрольных тестов и заданий имеются некоторые неточности | *15* |
| Контрольные тесты и задания выполнены со значительными ошибками. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их верно. | *10* |
| Контрольные тесты и задания не выполнены. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их со значительными ошибками. Не смог ответить на дополнительные вопросы | *0* |
| 3 | Контрольное заданиес проблемными ситуациями № 3 | Контрольные задания выполнены верно. Студент получил дополнительные контрольные задания и выполнил их без ошибок. Дал точные ответы на дополнительные вопросы | *40* |
| При выполнении контрольных заданий имеются незначительные ошибки. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их без ошибок. Ответил правильно на дополнительные вопросы | *30* |
| При выполнении контрольных заданий имеются некоторые неточности. Студент получил дополнительные контрольные задания, выполнил их без ошибок, но не смог ответить на дополнительные вопросы | *20* |
| Контрольные задания выполнены со значительными ошибками. Студент получил дополнительные контрольные задания, но снова допустил ошибки. Дал правильные ответы на наводящие вопросы | *10* |
| Контрольные тесты и задания выполнены неверно | *0* |

*4 курс (зимняя сессия):*

*Контрольное задание № 1:*

**ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ**

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Перечислите методические положения*,* на которых строится процесс тренировки и соревнований спортсмена:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  качества | Возраст, лет- | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Сила  (максимальная) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные  возможиости) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи»:

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки  (название) | Основные задачи отдельных этапов  (направленность) |
|  |  |
|  |  |

5. Заполните пропуски, впишите определения понятий:

Микроцикл – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мезоцикл – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Макроцикл – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип микроцикла (название) | Характеристика отдельных микроциклов |
|  |  |
|  |  |

7. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной тренировке и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип мезоцикла (название) | Характеристика отдельных мезоциклов |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

8. Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и мезоциклов спортивной тренировки»:

|  |  |
| --- | --- |
| Внешние признаки микроциклов | Внешние признаки мезоцикла |
|  |  |

9. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годичного цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период  годичного цикла (название) | Этапы периода  (название) | Продолжительность  периода  (этапа) | Задачи каждого  периода и его этапов |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

*Контрольное задание № 2:*

**Дневник тренировки спортсмена**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(фамилия, имя, отчество)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(учебная группа)

Отделение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(спортивная специализация)

Спортивная школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(город)

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

**I. Индивидуальный план тренировки на \_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

**II. Содержание тренировочно-соревновательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата, | Содержание | Объем | Интен- | Методы | Само- | Приме- | Указания тренера |
| время | тренировоч­ного занятия |  | сивность |  | чувствие | чание |  |

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тре­нировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, с т. количество повторений), объем и интенсивность тренировочной нагруз­ки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия.

**III. Результаты участия в соревнованиях**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название соревнования | Вид соревновательной деятельности (бег, программа в гимнастике, толчок или рывок штанги и т.д. ) | Спортивно-технический результат | Занятое место | температура внешней среды, график бега, самочувствие и т.д. условия соревнования и ход соревновательной борьбы (температура внешней среды, график бега, самочувствие и т.д.) | Недостатки в подготовленности, выявленные в процессе соревнований | Выводы и оценка выступления |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV. Результаты контрольных испытаний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | Контрольные испытания | Дата | Результат |
| Физическая | 1.  2.  3. |  |  |
| Техническая | 1.  2.  3. |  |  |
| Техническая | 1.  2.  3. |  |  |

*Контрольное задание № 3:*

**ГРУППОВОЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Спортивный коллектив

(учебная группа) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**I. Краткая характеристика группы занимающихся**

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и др. видов подготовленности. Основные недостатки в подготовленности занимающихся. Состояние здоровья и уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II. Цель и основные задачи многолетней тренировки**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель многолетней тренировки | Задачи многолетней тренировки |

**III. Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**IV. Спортивно-техническая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

V. **Спортивно-тактическая** **подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**VI. Психическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

**VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки**

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры тренировочных нагрузок | Этапы тренировок |

**IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели тренировки | Этапы тренировок |
| Количество соревнований  Количество дней, занятых соревнованиями  Количество тренировочных занятий  Количество тренировочных дней  Количество дней отдыха |  |

**X. Контрольные нормативы по этапам тренировки**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Контрольные нормативы по этапам |

**XI. Педагогический и врачебный контроль**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**XII. Места занятий, оборудование, инвентарь**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Контрольное задание № 4:*

**ГРУППОВОЙ ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ**

Группа занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**I. Краткая характеристика группы занимающихся**

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и др. видов подготовленности. Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья и уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени** (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 – много, 3 – средне, 1 – мало)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства тренировки | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |

**III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему, интенсивности** (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Примерный объем нагрузок | Примерная интенсивность нагрузок |
| IX |  |  |
| X |  |  |
| XI |  |  |
| XII |  |  |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| V |  |  |
| VI |  |  |
| VII |  |  |
| VIII |  |  |

**IV. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗАТЕЛИ | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Количество соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных  занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**V. Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Перечень  контрольных  испытаний | Подготовительный  период | Соревновательный  период | Переходный  период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Многоборья и виды легкой атлетики | Подготовительный  период | Соревновательный  период | Переходный  период |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**VII. Педагогический и врачебный контроль**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**VIII. Места занятий, оборудование, инвентарь**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Контрольное задание № 5:*

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА**

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

1) тренировочных и соревновательных воздействий;

2) функционального состояния и подготовленности спортсме­на, зарегистрированные в стандартных условиях;

3) состояния внешней среды;

4) тренировочных и соревновательных воздействий, функцио­нального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

1) педагогическим экспериментом;

2) тестом;

3) математико-статистическим анализом;

4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, раз­личают следующие виды контроля:

1) исходный, рубежный, итоговый;

2) предварительный, основной, заключительный;

3) педагогический и медико-биологический;

4) оперативный, текущий, этапный.

***Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таб­лицу (карточку ответов)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 |
| Номер ответа |  |  |  |

*Дополнительные контрольные задания:*

1. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

1) комплексный контроль – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) оперативный контроль – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) текущий контроль – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4) этапный контроль – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного кон­троля и его разновидности»:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разновидно­сти ком­плексного контроля | Направление контроля | | | |
|  | Контроль за соревнова­тельными и  тренировоч­ными воздействиями | | Контроль за  состоянием и  подготовлен­ностью спортсмена | Контроль за  состоянием внешней среды |
|  | Контроль  со­ревнователь­ной деятель­ности | Контроль  тренировоч­ной  деятель­ности |  |  |
| Этапный |  |  |  |  |
| Текущий |  |  |  |  |
| Оперативный |  |  |  |  |

3. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели объема физической нагрузки | Показатели интенсивности физической нагрузки |
|  |  |

4. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вида спорта):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка специальной физической подготовленности | Оценка технической подготовленности | Оценка тактической подготовленности |
|  |  |  |

5. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней сре­ды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты.

К та­ким факторам относятся:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика»:

|  |  |
| --- | --- |
| Форма учета | Характеристика (назначение) формы учета |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

7. Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Критерии оценивания:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы  (суммарно) | *100–50*  (выполнение 5 (пяти) контрольных заданий по балльно-рейтинговой шкале) | *49 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемому уровню освоения  компетенций | Не соответствие  требуемому уровню  освоения компетенций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение  контрольных заданий | Требования к выполнению | Оценка  в баллах |
| *Контрольное задание № 1*  *Контрольное задание № 2*  *Контрольное задание № 3*  *Контрольное задание № 4*  *Контрольное задание № 5* | Контрольное задание выполнено верно | *20* |
| При выполнении контрольного задания имеются некоторые неточности. Студент получил дополнительное контрольное задание и выполнил его верно. Ответил на дополнительные вопросы | *15* |
| Контрольное задание выполнено со значительными ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил их верно. Допускал неточности при ответе на дополнительные вопросы | *10* |
| Контрольное задание выполнено с ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание и выполнил его также с ошибками. Допускал неточности при ответе на дополнительные и наводящие вопросы | *5* |
| Контрольное задание не выполнено. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил его со значительными ошибками. Не смог ответить на дополнительные вопросы | *0* |

*4 курс (летняя сессия)*

**РАЗРАБОТКА ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ИХ ОСНОВЕ**

*Контрольное задание № 1:* Разработать групповой месячный план тренировок

**ГРУППОВОЙ МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК**

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства  тренировки | Числа месяца | | | | | | Суммарный объем  в месяце |
| IX | X | XI | XII | I | и т.д. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Контрольное задание № 2:* Разработать индивидуальный месячный план тренировок

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК**

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства  тренировки | Числа месяца | | | | | | Суммарный объем в месячном цикле |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | и т.д. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Контрольное задание № 3:* Разработать индивидуальный недельный план тренировок

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК**

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные задачи тренировки | Основные средства  тренировки | Дни недели | | | | | | | Суммарный объем  за неделю |
| Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Контрольное задание № 4:* Разработать план-конспект тренировочного занятия по виду спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (указать вид спорта, период спортивной подготовки, мезоцикл (макроцикл))

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия по (указать вид спорта)

Разработал студент курс группа

Дата

Задачи занятия:

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимые оборудование и инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия и их содержание | Дозировка | Методические указания |
|  |  |  |

Примечания:

1. В первую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.
2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т. п.
3. В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, клю­чевые моменты техники выполнения и т. п.

*Контрольное задание № 5:* Разработать рабочую программу спортивной подготовки

по виду спорта (вид спорта по выбору студента)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта должна иметь следующую структуру и содержание:

– титульный лист;

– пояснительную записку;

– нормативную часть;

– методическую часть;

– систему контроля и зачетные требования;

– перечень информационного обеспечения;

– план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

– наименование вида спорта;

– наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

– название Программы;

– название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

– срок реализации Программы;

– год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

– продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

– соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

– планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта;

– режимы тренировочной работы;

– медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

– предельные тренировочные нагрузки;

– минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

– требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

– объем индивидуальной спортивной подготовки;

– структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

– рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

– рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

– рекомендации по планированию спортивных результатов;

– требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

– программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

– рекомендации по организации психологической подготовки;

– планы применения восстановительных средств;

– планы антидопинговых мероприятий;

– планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

– конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта;

– требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

– виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать:

– список литературных источников,

– перечень аудиовизуальных средств,

– перечень Интернет-ресурсов – необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

***Критерии оценивания:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинговые баллы  (суммарно) | *100–50*  (выполнение 5 (пяти) контрольных заданий по балльно-рейтинговой шкале) | *49 и менее* |
| Итоговый уровень | Соответствие  требуемому уровню освоения  компетенций | Не соответствие  требуемому уровню  освоения компетенций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выполнение  контрольных заданий | Требования к выполнению | Оценка  в баллах |
| Контрольное задание № 1  Контрольное задание № 2  Контрольное задание № 3  Контрольное задание № 4  Контрольное задание № 5 | Контрольное задание выполнено верно | *20* |
| При выполнении контрольного задания имеются некоторые неточности. Студент получил дополнительное контрольное задание и выполнил его верно. Ответил на дополнительные вопросы | *15* |
| Контрольное задание выполнено со значительными ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил их верно. Допускал неточности при ответе на дополнительные вопросы | *10* |
| Контрольное задание выполнено с ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание и выполнил его также с ошибками. Допускал неточности при ответе на дополнительные и наводящие вопросы | *5* |
| Контрольное задание не выполнено. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил его со значительными ошибками. Не смог ответить на дополнительные вопросы | *0* |

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний,**

**умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы**

**формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

*Текущий контроль*успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме*: 3 курс летняя сессия (зачет); 4 курс зимняя сессия (экзамен); 4 курс летняя сессия (экзамен).*

Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета, экзамена. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекции;

– практические.

На лекционных занятиях рассматриваются следующие вопросы:

– нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки;

– изучаются средства, методы, формы спортивной подготовки;

– планирование и контроль учебно-тренировочного процесса;

– рассматриваются этапы спортивной подготовки;

– изучается организация тренировочной и соревновательной деятельности;

– рассматриваются основные документы, позволяющие осуществлять планирование, организацию и проведение тренировочного процесса.

В ходе практических занятий идет целенаправленная профессиональная подготовки бакалавра, связанная с их будущей трудовой деятельностью. Студенты учатся находить наиболее эффективные средства, методы, формы для проведения спортивной подготовки в избранном виде спорта. Проявляют самостоятельность при оценке сформировавшихся умений и навыков, приобретенных в ходе практических занятий. Изучают методики, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися, осуществлять отбор и применять психолого-педагогические технологии с учетом различного контингента занимающихся. Обучаются разработке и применению программ спортивной подготовки, направленных на обучение движениям, воспитание физических качеств, формирование личности с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей обучающихся.

Во время практических занятий формируется мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, потребность в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Получив индивидуальное задание, студент должен предоставить его в электронном или письменном виде (в зависимости от контрольного задания) и быть готовым к его обсуждению, участвуя в дискуссии или устном опросе.

Изучив лекционный материал, посетив практические учебные занятия, студент должен быть готов к выполнению тестовых заданий, способен разработать документ, позволяющий планировать учебно-тренировочный процесс на определенный период времени и участвовать в его обсуждении при проведении учебных занятий.