

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 2023 года

Квалификация  
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 2/6		16 1/6		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	16	16	48	48
Практические	16	16	34	34	32	32	82	82
Итого ауд.	32	32	50	50	48	48	130	130
Контактная работа	32	32	50	50	48	48	130	130
Сам. работа	40	40	58	58	60	60	158	158
Часы на контроль			36	36	36	36	72	72
Итого	72	72	144	144	144	144	360	360

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

## 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

**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, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта;
- требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответстви 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;
- 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;
- 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 обучающегося;
- 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.

**Владеть:**

- 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.

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>
	<b>Раздел 1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки</b>				
1.1	ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. Федеральный стандарт спортивной подготовки /Лек/	5	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/	5	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
	<b>Раздел 2. Основы построения процесса спортивной подготовки</b>				
2.1	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта /Лек/	5	2	ПКО-3.3	Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
2.2	Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах) /Лек/	5	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/	5	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/	5	4	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/	5	4	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/	5	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 /Пр/	5	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л2.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
2.8	Типовые тренировочные микроциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Оперативное планирование /Пр/	5	2	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/	5	2	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/	5	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/	5	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/	5	4	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 /Пр/	5	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
2.14	Система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программы спортивной подготовки обучающихся /Пр/	5	2	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/	5	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
2.16	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта /Лек/	5	2	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/	5	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/	5	2	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/	5	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/	5	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

2.21	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам (на примере одного из видов спорта) /Лек/	5	2	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/	5	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/	5	4	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/	5	4	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/	5	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 /Лек/	5	2	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
	<b>Раздел 3. Зачет</b>				
3.1	Зачет /Зачёт/	5	0	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
	<b>Раздел 4. Этапы спортивной подготовки</b>				
4.1	Этап начальной спортивной подготовки /Лек/	6	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

4.2	Документы планирования на этапе начальной спортивной подготовки /Лек/	6	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	Документы планирования спортивной подготовки: перспективные, текущие, оперативные /Ср/	6	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	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки /Пр/	6	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	Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки /Пр/	6	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/	6	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/	6	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/	6	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/	6	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 этапе начальной спортивной подготовки /Пр/	6	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



4.11	Учет в процессе спортивной тренировки /Ср/	6	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/	6	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	Тренировочный этап (этап ранней спортивной специализации) /Лек/	6	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 этапе ранней спортивной специализации /Пр/	6	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	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации /Лек/	6	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-6.3 ПКО-1.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.16	Разновидности программ спортивной подготовки /Ср/	6	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
4.17	Рабочая (учебная) программа спортивной подготовки. План- график годового цикла спортивной подготовки. Рабочий (тематический) план. /Ср/	6	4	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

4.18	Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации /Пр/	6	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
4.19	Психологическая подготовка. Медико-восстановительные мероприятия /Ср/	6	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
4.20	Игровая (интегральная) подготовка /Ср/	6	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
4.21	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика /Ср/	6	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
4.22	Учет и контроль на этапе ранней спортивной специализации /Пр/	6	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
4.23	Основное содержание комплексного контроля и его разновидности /Ср/	6	4	ОПК-5.3 ОПК-6.2 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 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
4.24	Дневник тренировки спортсмена /Ср/	6	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
4.25	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе ранней спортивной специализации /Пр/	6	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

4.26	Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) /Лек/	6	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
4.27	Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации /Пр/	6	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
4.28	Структура учебно-тренировочного занятия на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/	6	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
4.29	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации /Пр/	6	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
4.30	Виды спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации /Лек/	6	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
4.31	Учет и контроль на этапе углубленной спортивной специализации /Пр/	6	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
4.32	Методики проведения учета и контроля на этапе углубленной спортивной специализации /Ср/	6	2	ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 ОПК-6.1 ПКО-1.2 ПКО-2.1 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
4.33	Индивидуальный план тренировки на учебный год /Ср/	6	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

4.34	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе углубленной спортивной специализации /Пр/	6	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
4.35	Этап совершенствования спортивного мастерства /Лек/	6	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ПКО-1.2 ПКО-2.3 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.5 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.36	Документы планирования на этапе совершенствования спортивного мастерства /Пр/	6	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
4.37	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства /Пр/	6	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
4.38	Виды спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства /Пр/	6	2	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
4.39	Учет и контроль на этапе совершенствования спортивного мастерства /Лек/	6	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
4.40	Контроль за факторами внешней среды. /Ср/	6	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
4.41	Контроль за соревновательными воздействиями /Ср/	6	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

4.42	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства /Пр/	6	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
4.43	Этап высшего спортивного мастерства /Пр/	6	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
4.44	Документы планирования на этапе высшего спортивного мастерства /Пр/	6	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
4.45	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/	6	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
4.46	Виды спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/	6	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
4.47	Учет и контроль на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/	6	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
4.48	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства /Ср/	6	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
4.49	Организация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки /Ср/	6	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

4.50	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки /Ср/	6	2	ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-6.2 ПКО-3.1 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
4.51	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка - необходимые для прохождения спортивной подготовки /Ср/	6	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
4.52	Повторение пройденного учебного материала. Подготовка к экзамену /Ср/	6	2	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
	<b>Раздел 5. Экзамен</b>				
5.1	Экзамен /Экзамен/	6	36	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
	<b>Раздел 6. Разработка документов планирования и проведение тренировочного процесса на их основе. Соревновательный период и восстановительные мероприятия</b>				
6.1	Варианты построения процесса спортивной подготовки в многолетних и годичном циклах /Лек/	7	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 /Пр/	7	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/	7	6	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/	7	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) /Пр/	7	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/	7	10	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
6.7	Документы текущего планирования. План-график годичного цикла спортивной подготовки. План подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) спортивной подготовки на каждого спортсмена /Лек/	7	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
6.8	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) /Пр/	7	4	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	Подготовка и разработка группового годичного плана для командного вида спорта (вид спорта по выбору студента). Подготовка и разработка индивидуального годичного плана (вид спорта по выбору студента). Педагогический и врачебный контроль. Места тренировочных занятий, оборудование и инвентарь /Ср/	7	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 /Лек/	7	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 /Пр/	7	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/	7	10	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
6.13	Оперативное планирование. Рабочий план спортивной подготовки на один месяц (мезоцикл) с учетом периодизации /Лек/	7	2	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/	7	4	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/	7	6	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 /Лек/	7	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 /Пр/	7	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/	7	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 /Лек/	7	2	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. Дневник тренировки спортсмена /Пр/	7	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
6.21	Восстановительные мероприятия. Профилактика травматизма. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические. Техника безопасности на тренировочных занятиях /Ср/	7	8	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 /Лек/	7	2	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 /Пр/	7	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 материала. Подготовка к экзамену /Ср/	7	6	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/	7	36	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

#### 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65585.html">http://www.iprbookshop.ru/65585.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол	Москва: Издательство «Спорт», 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65586.html">http://www.iprbookshop.ru/65586.html</a> 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87568.html">http://www.iprbookshop.ru/87568.html</a> 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87583.html">http://www.iprbookshop.ru/87583.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.5	Махов, С. Ю.	Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95410.html">http://www.iprbookshop.ru/95410.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
<b>5.2. Дополнительная литература</b>				
	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460601">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=460601</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825</a> 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607564">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607564</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/71862.html">http://www.iprbookshop.ru/71862.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Верхошанский, Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88521.html">http://www.iprbookshop.ru/88521.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95429.html">http://www.iprbookshop.ru/95429.html</a> 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 (24x12) 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			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки;</li> <li>– основные понятия, относящиеся к спорту, классификацию видов спорта</li> </ul>	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
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях</li> </ul>	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	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания

		учебных вопросов во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой	
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативными и правовыми документами, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера</li> </ul>	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 отстаивать 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)			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;</li> <li>– требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;</li> <li>– систему контроля и зачетные</li> </ul>	Знание методики разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных ее компонентов; способность использовать при разработке образовательных программ информационно-коммуникационные 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

<p>требования, информационное обеспечение программ спортивной подготовки, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программу спортивной подготовки обучающихся;</p> <p>– требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</p>			
<p><i>Уметь:</i></p> <p>– 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</p>	<p>При освоении нового материала и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</p>	<p>Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие; умение работать с учебной и дополнительной литературой</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <p>– навыками, позволяющими осуществлять разработку теоретической и практической части рабочей программы спортивной подготовки в соответствии с этапом спортивной подготовки</p>	<p>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-тренировочного процесса, используя информационно-коммуникационные технологии</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать 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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p>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</p>			
<p>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;</p> <p>ОПК-3.2: Использует педагогически обоснованный инструментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;</p> <p>ОПК-3.3: Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <p>– систему спортивного отбора – целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>– особенности осуществления</p>	<p>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</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>

<p>спортивной подготовки по отдельным ее видам, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>– планирование тренировочно-соревновательного процесса</li> </ul>	<p>планирование тренировочного и соревновательного процессов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся</p>	<p>освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям;</p> <p>самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, при ответах на дополнительные вопросы при устном опросе</p>	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести спортивный отбор – целевой поиск, для определения перспективных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов;</li> <li>– 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;</li> <li>– осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки;</li> <li>– организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей</li> </ul>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования тренировочно-соревновательного процесса;</li> <li>– способами разработки тренировочных мезоциклов, микроциклов разной целевой направленности для осуществления спортивной подготовки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</li> </ul>	<p>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</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать 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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p>ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>			
<p>ОПК-5.1: Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся;</p>			

<p>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</p>			
<p><i>Знать:</i>  – 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Уметь:</i>  – 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i>  – методами осуществления самоконтроля;  – приемами контроля позволяющими следить за</p>	<p>Демонстрирует владение навыками самоконтроля. Владение приемами контроля за уровнем физической подготовленности и иными</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать свою точку</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ –</p>



<p>уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся</p>	<p>спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся</p>	<p>зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p>	<p>контрольные задания</p>
<p>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>			
<p>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</p>			
<p><i>Знать:</i>  – 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Уметь:</i>  – 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i>  – рациональным подходом к использованию средств и методов физического воспитания для повышения</p>	<p>Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов спортивной тренировки во время планирования индивидуальных занятий</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать свою точку</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ –</p>

<p>функциональных и двигательных возможностей обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организацией индивидуальных занятий физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>– методикой, позволяющей находить наиболее эффективные физические упражнения для осуществления различных видов спортивной подготовки;</li> <li>– способами осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся, учитывая их социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе особые образовательные потребности учащихся;</li> <li>– планированием тренировочных занятий по виду(-ам) спорта с детьми дошкольного, школьного возраста, проведением внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися разного возраста и их потребностей</li> </ul>	<p>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</p>	<p>зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p>	<p>контрольные задания</p>
<p>ПКО-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность с использованием возможностей цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства</p>			
<p>ПКО-1.1: Владеет средствами ИКТ для использования цифровых сервисов и разработки электронных образовательных ресурсов;</p> <p>ПКО-1.2: Осуществляет планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства;</p> <p>ПКО-1.3: Использует ресурсы международных и национальных платформ открытого образования в профессиональной деятельности учителя основного общего и среднего общего образования</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства ИКТ и способы осуществления планирования, организации, контроля и корректировки тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации</li> </ul>	<p>Знание способов планирования, организации, контроля и корректировки тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять организацию, контроль и корректировку тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-</li> </ul>	<p>Способность осуществлять организацию, контроль и корректировку тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства</p>	<p>Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие, аргументированные</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>

образовательного пространства		ответы на поставленные вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой	
<i>Владеть:</i> – 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 отстаивать 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			
<i>Знать:</i> – 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
<i>Уметь:</i> – решать оздоровительные, образовательные,	Способность решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи с	Самостоятельность на учебных занятиях. Активное участие при	О – опрос, ИЗ – индивидуальные

<p>воспитательные задачи с использованием средств спортивной тренировки;</p> <p>– дозировать нагрузку в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся;</p> <p>– планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся;</p> <p>– использовать в своей деятельности документацию, направленную на реализацию обучения и воспитания занимающихся во время их учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой</p>	<p>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</p>	<p>обсуждении вопросов во время дискуссий. Четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе. Умение работать с учебной и дополнительной литературой</p>	<p>задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <p>– 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</p>	<p>Демонстрирует владение педагогическими, научно-методическими и организационно-управленческими методиками во время обучения и воспитания занимающихся при проведении учебной и внеучебной работы, связанной со спортивной подготовкой</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать 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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p>ПКО-3: Способен реализовывать основные общеобразовательные программы различных уровней и направленности с использованием современных образовательных технологий в соответствии с актуальной нормативной базой</p>			
<p>ПКО-3.1: Осуществляет обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий;</p> <p>ПКО-3.2: Осуществляет педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;</p> <p>ПКО-3.3: Применяет предметные знания при реализации образовательного процесса;</p> <p>ПКО-3.4: Организует деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности;</p> <p>ПКО-3.5: Участвует в проектировании предметной среды образовательной программы</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <p>– нормативно-правовые документы, позволяющие осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера;</p> <p>– планирование тренировочно-соревновательного процесса в</p>	<p>Знание нормативно-правовых документов, позволяющих осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера в учебное и внеучебное время; планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>

<p>годовом 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</p>	<p>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</p>	<p>закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; уверенно отвечает на дополнительные вопросы при устном опросе</p>	
<p><i>Уметь:</i>  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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i>  – методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Способность продемонстрировать владение методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать 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</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>

		коллективе; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе	
--	--	---	--

### **1.2. Шкалы оценивания:**

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

- 5 семестр (зачет);*
- 6 семестр (экзамен);*
- 7 семестр (экзамен).*

#### *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 не способен 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**

*5 семестр (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 тренировки.
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 тренировки.
39. Типы микроциклов и методика их построения в системе спортивной тренировки.
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, которые 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.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
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

*6 семестр (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. Техничко-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.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
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

*7 семестр (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**

51. 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. Техничко-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 годового 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 годовом 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.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
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

5 семестр:

### 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 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 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 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 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 – 5 части 1 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 – 5 части 1 настоящей статьи, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному 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 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 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, 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 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 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 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 соответствующей 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.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
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, 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 вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

*Спортсмен* – физическое лицо, занимающееся выбранным 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.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
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	9. Органическая часть культуры общества и личности,

	движение	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	выносливость	гибкость	координационные способности	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) \_\_\_\_\_

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

Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи

4. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:



- 1) спортивная тренировка – это \_\_\_\_\_
- 2) тренированность – это \_\_\_\_\_
- 3) спортивная подготовка – это \_\_\_\_\_
- 4) подготовленность – это \_\_\_\_\_
- 5) спортивная форма – это \_\_\_\_\_

5. 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. _____

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

Словесные методы	Наглядные методы

7. 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

8. 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) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____

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

Принципы спортивной тренировки	Краткая характеристика принципов спортивной тренировки

10. 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 \_\_\_\_\_

11. 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

12. 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

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

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

14. 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

15. 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	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений

16. 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)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития скоростно-силовых способностей

17. 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)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития силы

18. 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

19. 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) неопредельный 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 неопредельных 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 неопредельных 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 неопредельных 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, применил 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, что 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 задание с 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	10

		дополнительные контрольные задания, но снова допустил ошибки. Дал правильные ответы на наводящие вопросы	
		Контрольные тесты и задания выполнены неверно	0

6 семестр:

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 возможности)																	
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 годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность:

Период годового 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, время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Примечание	Указания тренера

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 – среднее, 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
<u>Контрольное задание № 1</u>	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
<u>Контрольное задание № 2</u>	Контрольное задание выполнено со значительными ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил их верно. Допускал неточности при ответе на дополнительные вопросы	10
<u>Контрольное задание № 3</u>	Контрольное задание выполнено с ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание и	5
<u>Контрольное задание № 4</u>		
<u>Контрольное задание № 5</u>		



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 годового 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 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 № 2		

	Контрольное задание выполнено со значительными ошибками. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил их верно. Допускал неточности при ответе на дополнительные вопросы	10
Контрольное задание № 3	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 № 4	Контрольное задание не выполнено. Студент получил дополнительное контрольное задание, выполнил его со значительными ошибками. Не смог ответить на дополнительные вопросы	0
Контрольное задание № 5		

### **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: 5 семестр (зачет); 6 семестр (экзамен); 7 семестр (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 подготовка 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.