

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 курсам**

Курс Вид занятий	2		3		4		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Лекции	4	4	8	8	4	4	16	16
Практические	4	4	10	10	6	6	20	20
Итого ауд.	8	8	18	18	10	10	36	36
Контактная работа	8	8	18	18	10	10	36	36
Сам. работа	64	64	149	149	89	89	302	302
Часы на контроль			13	13	9	9	22	22
Итого	72	72	180	180	108	108	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, осуществляющих спортивную подготовку, особенности вида спорта;
- требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствующей реализуемой программой спортивной подготовки;
- требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- систему спортивного отбора - целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам;
- психолого-педагогические технологии, в том числе инклюзивные, с учетом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- этапы спортивной подготовки, и для каждого этапа спортивной подготовки: документы планирования, требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки, виды спортивной подготовки, учет и контроль за спортивной подготовкой спортсмена (команды), нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

**Уметь:**

- использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях;
- организовать учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся;
- планировать тренировочно-соревновательный процесс в годичном цикле, в многолетних циклах;
- разрабатывать типовые тренировочные мезоциклы, микроциклы, макроциклы и применять их в практической деятельности;
- использовать в педагогической деятельности различные виды планирования и применять их для повышения уровня спортивной подготовки обучающихся;
- разработать теоретический и практический разделы рабочей программы спортивной подготовки и применить ее в соответствии с этапом спортивной подготовки; информационно обеспечить программу, разработать план физкультурных и спортивных мероприятий, который будет соответствовать этапу спортивной подготовки обучающихся;
- применять контрольные нормативы, позволяющие следить за уровнем физической подготовки и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся;
- осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов;
- организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к спортивной подготовке в рамках урочной и внеурочной деятельности;
- вести спортивный отбор - целевой поиск, для определения перспективных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов;
- методически верно представить материал, самостоятельно подобранный и организовать тренировочное занятие или часть тренировочного занятия, направленного на повышение уровня отдельного вида спортивной подготовки у обучающихся;
- осуществлять учебно-тренировочный процесс на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки, и для каждого из этих этапов уметь подготовить: документы планирования; документы учета и отчетности; вести контроль за спортивной подготовкой спортсмена (команды), принять контрольные нормативы по физической подготовке и иные спортивные нормативы у обучающихся.

**Владеть:**

- нормативными и правовыми документами, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера;
- оперативного планирования при разработке плана-конспекта учебно-тренировочного занятия;
- организации учебно-тренировочного занятия, направленного на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся;
- планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле;
- применения типовых тренировочных мезоциклов, микроциклов при разработке рабочего плана спортивной подготовки для обучающихся;
- разработки теоретической и практической части рабочей программы спортивной подготовки в соответствии с этапом спортивной подготовки;
- приема контрольных нормативов, позволяющих следить за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся;
- методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

4.2	Этап начальной спортивной подготовки. Документы планирования на этапе начальной спортивной подготовки /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.3	Перспективное, текущее, оперативное планирование спортивной подготовки /Ср/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.3	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.4	Разновидности документов планирования спортивной подготовки. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.5	Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки /Ср/	3	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/	3	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/	3	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/	3	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/	3	2	ОПК-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКО-1.3 ПКО-2.1 ПКО-3.1 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.10	Учет и контроль на различных этапах спортивной подготовки. Методика проведения комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена /Пр/	3	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 и контроль на этапе начальной спортивной подготовки /Ср/	3	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/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-5.1 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.13	Этап начальной спортивной подготовки. Тренировочный этап: этап ранней спортивной специализации и углубленной спортивной специализации) /Ср/	3	2	ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.4 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.14	Документы планирования на этапах начальной спортивной подготовки, ранней и углубленной спортивной специализации /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.15	Разновидности программ спортивной подготовки /Ср/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.5 ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.16	Дневник тренировки спортсмена. Групповой перспективный план спортивной тренировки. Групповой годичный план тренировки /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-5.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.17	Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации /Ср/	3	2	ОПК-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ПКО-1.1 ПКО-2.4 ПКО-3.2 ПКО-3.3 ПКО-3.4 ПКО-3.5	Л1.1 Л1.2 Л2.4 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5
4.18	Психологическая подготовка. Медико-восстановительные мероприятия /Ср/	3	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

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

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

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

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

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

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

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



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

**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
Л1.5	Махов, С. Ю.	Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95410.html">http://www.iprbookshop.ru/95410.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

**5.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Григорьева И. И., Черноног Д. Н.	Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы: практическое пособие	Москва: Спорт, 2016	<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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.4	Гилленберг, Ю. Ю., Межман, И. Ф.	Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015	<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 (МАБИВ), 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> – нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки; – основные понятия, относящиеся к спорту, классификацию видов спорта</p>	<p>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</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; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, уверенно отвечает на дополнительные вопросы при устном опросе</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Уметь:</i> – использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях</p>	<p>Способность использовать нормативно-правовые документы, позволяющие вести спортивную подготовку в образовательных учреждениях</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> – нормативными и правовыми документами, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера</p>	<p>Способность продемонстрировать владение навыками, позволяющими осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера при выполнении индивидуальных заданий и устном опросе</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 коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>

		время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе	
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 требования, информационное обеспечение программ спортивной подготовки, план физкультурных и спортивных мероприятий входящих в программу спортивной подготовки обучающихся;</li> <li>– требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки</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><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> </ul>	При освоении нового материала и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы	Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время практических занятий; четкие; умение работать с учебной и дополнительной литературой	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками, позволяющими осуществлять разработку</li> </ul>	Проявляет самостоятельность при разработке теоретической и практической части рабочей	Своевременное выполнение учебных заданий, творческий	О – опрос, ИЗ – индивидуальные

теоретической и практической части рабочей программы спортивной подготовки в соответствии с этапом спортивной подготовки	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	подход; способность отстоять свою точку зрения, используя профессиональную терминологию; способность работать в коллективе; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе	е задания, КЗ – контрольные задания
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.1: Определяет диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-3.2: Использует педагогически обоснованный инструментарий организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; ОПК-3.3: Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– систему спортивного отбора – целевой поиск и определение перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;</li> <li>– особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>– основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>– планирование тренировочно-соревновательного процесса</li> </ul>	Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и закреплении пройденного учебного материала; знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы; способность осуществлять планирование тренировочного и соревновательного процессов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, при ответах на дополнительные вопросы при устном опросе	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания
<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</li> </ul>	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	Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умение работать с учебной и дополнительной литературой	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания

<p>особенностей обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</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;</p> <p>ОПК-5.3: Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства, методы, формы для осуществления спортивной подготовки;</li> <li>– методику обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств (способностей);</li> <li>– систему контроля и зачетные требования, входящие в программу спортивной подготовки обучающихся;</li> <li>– методику проведения комплексного контроля и учета при подготовке спортсмена;</li> <li>– контрольные упражнения-тесты физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, физической подготовленности проходящих спортивную подготовку, особенности выбранного вида спорта</li> </ul>	<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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дать оценку приобретенным умениям и навыкам,</li> </ul>	<p>Способность дать оценку приобретенным умениям и навыкам, компетенциям –</p>	<p>Грамотное выполнение индивидуальных заданий;</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные</p>

<p>компетенциям для понимания их значимости во время спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дозировать и регулировать физическую нагрузку;</li> <li>– находить наиболее эффективные средства, методы, формы физического воспитания для решения физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных, гигиенических задач;</li> <li>– 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</li> </ul>	<p>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>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>е задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами осуществления самоконтроля;</li> <li>– приемами контроля позволяющими следить за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся</li> </ul>	<p>Демонстрирует владение навыками самоконтроля. Владение приемами контроля за уровнем физической подготовленности и иными спортивными показателями с учетом: возраста, пола лиц, видом спортивной деятельности, особенностями вида спорта и занимающихся</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-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;</p> <p>ОПК-6.2: Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися;</p> <p>ОПК-6.3: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития</p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>– способы разработки типовых тренировочных мезоциклов, микроциклов, макроциклов для применения их в практической деятельности;</li> <li>– правила и способы</li> </ul>	<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</p>	<p>Полнота и содержательность ответов во время устного опроса; демонстрация приобретенных знаний и использование их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</p>



<p>планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – психолого-педагогические технологии и методику их применения в спортивной деятельности</p>	<p>физическими упражнениями различной целевой направленности</p>	<p>пройденного материала. Умение работать с учебной и дополнительной литературой</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 функциональных и двигательных возможностей обучающихся; – организацией индивидуальных занятий физкультурно-спортивной направленности; – методикой, позволяющей находить наиболее эффективные физические упражнения для осуществления различных видов спортивной подготовки; – способами осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся, учитывая их социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе особые образовательные потребности учащихся; – планированием тренировочных занятий по виду(-ам) спорта с детьми дошкольного, школьного возраста, проведением внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися разного возраста и их потребностей</p>	<p>Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов спортивной тренировки во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Способность организовать индивидуальное занятие физкультурно-спортивной направленности, дать оценку физической подготовленности, приобретенным двигательным умениям и навыкам обучающихся. Способность планировать учебно-тренировочные занятия, осуществлять обучение и воспитание обучающихся, учитывая их социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности, в том числе их особые образовательные потребности</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>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> – средства ИКТ и способы осуществления планирования, организации, контроля и корректировки тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации</p>	<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> – осуществлять организацию, контроль и корректировку тренировочного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства</p>	<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 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> – навыками применения ИКТ во время осуществления организации, контроля, планирования и корректировки тренировочного процесса</p>	<p>Демонстрирует владение навыками планирования тренировочно-соревновательного процесса. Способность применять ИКТ во время осуществления организации, контроля, планирования и корректировки тренировочного процесса</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>ПКО-2: Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней</p>			
<p>ПКО-2.1: Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования;</p>			
<p>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</p>			

<p>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</p>			
<p><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</p>	<p>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</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>          – решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи с использованием средств спортивной тренировки;          – дозировать нагрузку в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся;          – планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся;          – использовать в своей деятельности документацию, направленную на реализацию обучения и воспитания занимающихся во время их учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой</p>	<p>Способность решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи с использованием средств спортивной тренировки; дозировать нагрузку в соответствии с возрастом, физической и другими видами подготовленности обучающихся; планировать тренировочный и соревновательный процесс в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся</p>	<p>Самостоятельность на учебных занятиях. Активное участие при обсуждении вопросов во время дискуссий. Четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе. Умение работать с учебной и дополнительной литературой</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>
<p><i>Владеть:</i>          – педагогическими, научно-методическими и организационно-управленческими методиками и приемами, для реализации обучения и воспитания</p>	<p>Демонстрирует владение педагогическими, научно-методическими и организационно-управленческими методиками во время обучения и воспитания занимающихся при проведении учебной и внеучебной работы,</p>	<p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность отстаивать свою точку зрения, используя профессиональную</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>

<p>занимающихся во время их учебной и внеучебной деятельности, связанной со спортивной подготовкой</p>	<p>связанной со спортивной подготовкой</p>	<p>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>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;  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</p>			
<p><i>Знать:</i>  – нормативно-правовые документы, позволяющие осуществлять безопасность образовательного процесса при проведении мероприятий физкультурно-спортивного характера;  – 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</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 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>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и закреплении пройденного материала; способен дать оценку выполненным учебным заданиям; уверенно отвечает на дополнительные вопросы при устном опросе</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование, КЗ – контрольные задания</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</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</p>	<p>Способность использовать нормативно-правовые документы при подготовке и проведении спортивных мероприятий в учебное и внеучебное время; самостоятельно организовать тренировочное занятие</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания</p>

внеурочной деятельности	внеурочной деятельности	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	
<i>Владеть:</i> – методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности	Способность продемонстрировать владение методиками и современными образовательными технологиями, направленными на повышение уровня спортивной подготовленности обучающихся, на развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности	Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; способность 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; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе	О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные задания

### 1.2. Шкалы оценивания:

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

3 курс (зимняя сессия зачет);

3 курс (летняя сессия экзамен);

4 курс (зимняя сессия 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**

*3 курс (зимняя сессия зачет)*

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

1. Основные нормативно-правовые документы в области спорта, их характеристика.
2. Знать и понимать основные понятия, относящиеся к спорту.
3. Цель, задачи, средства и методы и характерные черты спортивной тренировки.
4. Общие и специальные принципы спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
5. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
6. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.
7. Характеристика принципа направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
8. Характеристика принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
9. Характеристика принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
10. Принципиальные положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
11. Характеристика системы подготовки спортсменов.
12. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки спортсменов.
13. Материально-техническое обеспечение и влияние факторов внешней среды на подготовку спортсменов.
14. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
15. Задачи, средства, методы, этапы и содержание технической подготовки спортсменов.
16. Характеристика этапов многолетней подготовки.
17. Виды, задачи, средства, методы тактической подготовки спортсменов.
18. Роль, виды и содержание физической подготовки спортсменов.
19. Роль, виды, задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов.
20. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов).
21. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.
22. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.

23. Методические положения и структура многолетней подготовки спортсменов.
24. Задачи, средства, методы и основная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
25. Предварительная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
26. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
27. Характеристика стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
28. Характеристика стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
29. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
30. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной 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, которое состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 25 баллов. Промежуточная аттестация осуществляется на основании устного ответа на теоретические вопросы и приобретенных умений и навыков на практических занятиях при выполнении контрольных заданий и тестов.

<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

3 курс (летняя сессия экзамен)

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ:

### **Билет 1**

1. Этап начальной спортивной подготовки его цели и задачи.
2. Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах).
3. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации.
4. Оценить состояние физической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

### **Билет 2**

1. Тренировочный этап (этап ранней спортивной специализации).
2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Периоды спортивной подготовки их цели и задачи.
4. Контрольные упражнения-тесты для определения уровня развития силовых способностей.

### **Билет 3**

1. Виды спортивной подготовки на этапе ранней спортивной специализации их цели и задачи.
2. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе начальной спортивной подготовки.
3. Построение тренировочных занятий в средних циклах (мезоциклах).
4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон «плато» в развитии навыка*. Объяснить и привести примеры.

### **Билет 4**

1. Виды спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.
2. Учет и контроль на этапе ранней спортивной специализации.
3. План-график годичного цикла спортивной подготовки его цель и задачи.
4. Оценить состояние технической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

### **Билет 5**

1. Учет и контроль на этапе начальной спортивной подготовки.
2. Документы планирования на этапе ранней спортивной специализации.
3. Типовые тренировочные мезоциклы их цели и задачи.
4. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Один из них – *Закон изменения скорости в развитии навыка*. Объяснить и привести примеры.

### **Билет 6**

1. Документы планирования на этапе начальной спортивной подготовки.
2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе ранней спортивной специализации.
3. Типовые тренировочные микроциклы их цели и задачи.
4. Оценить состояние тактической подготовленности спортсмена (привести 3–4 примера).

### **Билет 7**

1. Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации).
2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным ее видам (на примере одного из видов спорта).
4. Оценка сформированности двигательного умения и двигательного навыка (выбор технического приема по желанию студента).

### **Билет 8**

1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.
2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Оценить психологическое состояние спортсмена (привести 3–4 примера).

### **Билет 9**

1. 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

4 курс (зимняя сессия экзамен)

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ:

### Билет 1

1. Основные факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
2. Этап начальной спортивной подготовки его цели и задачи.
3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (одноцикловое планирование тренировочного процесса).
4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект основной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

### Билет 2

1. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла спортивной подготовки.
2. Типовые тренировочные мезоциклы их цели и задачи.
3. Методика контроля за состоянием подготовленности спортсмена.
4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Пояснительная записка рабочей программы – ее цель и задачи.

### Билет 3

1. Типовая периодизация большого цикла тренировки. Особенности периодизации в различных видах спорта.
2. Тренировочный этап (этап ранней спортивной специализации).
3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (двухцикловое планирование тренировочного процесса).
4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время предсоревновательного мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

### Билет 4

1. Основные нормативно-правовые документы в области спорта, их характеристика.
2. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические, их цели и задачи.
3. Методика контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.
4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Нормативная часть рабочей программы – ее цель и задачи.

### Билет 5

1. Контроль за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировке.
2. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.
3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (трехцикловое планирование тренировочного процесса).
4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект подготовительной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

### Билет 6

1. Характеристика системы подготовки спортсменов.
2. Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации).
3. Методика разработки индивидуального недельного плана спортивной подготовки.
4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время восстановительного мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

### Билет 7

1. Понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
2. Типовые тренировочные микроциклы их цели и задачи.
3. Методика разработки группового месячного плана спортивной подготовки.
4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Методическая часть рабочей программы – ее цель и задачи.

#### **Билет 8**

1. Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов.
2. 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 годичного цикла спортивной подготовки.
4. Методика разработки рабочей программы спортивной подготовки по виду спорта. Система контроля и зачетные требования в рабочей программе – их цели и задачи.

#### **Билет 12**

1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
2. Этап высшего спортивного мастерства, его цель и задачи.
3. Методика построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (строенный цикл спортивной подготовки).
4. Структура тренировочного занятия. На примере одного из видов спорта разработать план-конспект подготовительной части тренировочного занятия, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности занимающихся, используя круговой метод.

#### **Билет 13**

1. Основы психологической подготовки спортсмена и методы организации врачебно-педагогического контроля за данным видом спортивной подготовки.
2. Документы планирования на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Методика планирования учебного материала при подготовке спортсменов в многолетних циклах.
4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время втягивающего мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

#### **Билет 14**

1. Основы физической подготовки спортсменов и методы организации врачебно-педагогического контроля за данным видом спортивной подготовки.
2. Построение тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах).
3. Основное содержание (разделы) перспективного плана подготовки спортсмена (команды).
4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время контрольно-подготовительного

мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

#### **Билет 15**

1. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Назовите несколько из них.
2. Периоды спортивной подготовки их цели и задачи.
3. Методика планирования воспитательной работы на различных этапах спортивной подготовки.
4. Методика разработки плана-конспекта тренировочного занятия, во время базового мезоцикла. В чем его особенности? Привести пример (вид спорта по выбору студента).

#### **Билет 16**

1. Виды спортивной подготовки на этапе начальной подготовки их цели и задачи.
2. Требования к результатам реализации рабочих программ спортивной подготовки на этапе углубленной спортивной специализации.
3. Методика составления рабочего плана спортивной подготовки на один месяц (мезоцикл) с учетом периодизации.
4. Методика разработки плана физкультурно-спортивных мероприятий на разных этапах спортивной подготовки.

#### **Критерии оценивания:**

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

<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**

2 курс (летняя сессия) и 3 курс (зимняя сессия);

#### **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 соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- 4) требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- 5) особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта;
- 6) требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

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

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

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

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

### ***Критерии оценивания:***

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

<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	1. Социальное течение, спортивная практика в сфере

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

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

- 1-я группа \_\_\_\_\_  
 2-я группа \_\_\_\_\_  
 3-я группа \_\_\_\_\_  
 4-я группа \_\_\_\_\_  
 5-я группа \_\_\_\_\_  
 6-я группа \_\_\_\_\_

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

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

Специфические функции спорта	Характеристика функций

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

Общие функции спорта	Характеристика функций

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

Физкультурник	Спортсмен

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

Виды спорта, в которых преимущественно проявляется					
максимальная скорость	сила	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	0



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 – средне, 1 – мало)

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

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

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



VIII	
------	--

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

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

#### V. Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

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

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

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

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

*Контрольное задание № 5:*

### КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

- 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.
- 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.
- 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




Контрольное задание № 2: Разработать индивидуальный месячный план тренировок

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

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

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

Контрольное задание № 3: Разработать индивидуальный недельный план тренировок

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

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

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

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

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по \_\_\_\_\_ (указать вид спорта)

Разработал студент \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

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

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

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

Контрольное задание № 5: Разработать рабочую программу спортивной подготовки по виду спорта (вид спорта по выбору студента)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА \_\_\_\_\_

## ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

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

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

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру 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: 3 курс летняя сессия (зачет); 4 курс зимняя сессия (экзамен); 4 курс летняя сессия (экзамен).

Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета, экзамена. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не

прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## 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.