

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабиловна
Должность: Ведущий специалист отдела МКО
Дата подписания: 25.02.2026 12:12:31
Уникальный программный ключ:
a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051f1814

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ТУРИЗМА»**

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации
Павлова А.В.
« 07 » 06 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины
Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена**

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
49.04.03 Спорт**

**Направленность (профиль) подготовки
Подготовка квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта
квалификация
магистр**

Форма обучения заочная
очная / заочная

Авторы программы: д.п.н., профессор Зотова Ф.Р.

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры « 07 » 06 2023
года, протокол № 16.

Заведующий
кафедрой

Мугаллимова Н.Н.
« 07 » 06 2023 г.

Заведующий
библиотекой

/Зубкова Ю.О.
« 07 » 06 2023 г.

Начальник учебного
отдела

/Камалова Г.И.
« 07 » 06 2023 г.

Казань – 2023

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-6 – способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;

ОПК-1 – способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта;

ОПК-2 – способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв;

ОПК-3 – способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности;

ОПК-4 – способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва;

ОПК-5 – способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу;

ОПК-6 – способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации;

ОПК-10 – способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов;

ОПК-11 – способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания:		
Характеристик и механизмов процессов саморазвития и самореализации личности;	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	УК-6
возможных сфер и направлений профессиональной самореализации		
общих положений технологии планирования подготовительной и соревновательной деятельности спортсменов;	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	ОПК-1
- основных технологических процедур, обеспечивающие управление системой подготовки спортсмена;		
- основных закономерностей и принципов построения спортивной тренировки;		
- организации и структур подготовки спортсменов;		

технологии управления развитием спортивной формы в больших (олимпийских) циклах подготовки;		
- систем факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадровое, информационное, научно-методическое, медико-биологическое, материально-техническое, финансовое обеспечение, управление и организация процесса)		
- типовых (модельных) и авторских методик и технологии тренировочной работы со спортивными командами, профессиональными спортивными командами		
- критериев и подходов в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;	<i>ПС</i> 05.003 <i>«Тренер»</i> <i>Н/01.7</i>	ОПК-2
теоретических основ спортивного отбора и прогнозирования;		
- медицинских, возрастных и психофизиологических требований к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации;		
модельных характеристик подготовленности и индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов;		
- актуального уровня стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами.		
- градации и ведущую классификацию упражнений как средств подготовки спортсмена;	<i>ПС</i> 05.003 <i>«Тренер»</i> <i>Н/02.7</i> <i>Н/01.7</i>	ОПК-3
- оправданных величин тренировочных и соревновательных нагрузок, достигнутые в спорте на различных стадиях и этапах многолетней тренировки, в том числе предельные тренировочные нагрузки;		
- концепций структуры тренировочного процесса;		
- специфики средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов;		
-современных методик спортивной тренировки;		
- методик обеспечения роста технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности в спорте высших достижений;		
- методик обеспечения роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта;		

- технологий принятия решений о состоянии спортсмена;		
- особенностей построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды;		
- современных методик мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде.		
- нормативных документов в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте;	<i>ПС «Тренер»</i> G/01.7 H/02.7	ОПК-4
- социокультурного потенциала физической культуры и спорта;		
- современных социокультурных проблем наук о ФК и спорте, социальные и этические проблемы ФКиС;		
- передового опыта работы педагогов и других специалистов в области воспитания, лучшие проекты и программы в области воспитания;	<i>ПС «Тренер»</i> G/01.7 H/02.7	ОПК-5
- ресурсного, организационного и методического обеспечения		
- концепций современного олимпизма и олимпийского образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета;		
- сущности спорта, закономерности его развития и функционирования в обществе, структуру современного спортивного движения в мире;	<i>ПС «Тренер»</i> G/01.7 H/02.7	ОПК-6
- основных принципов обобщения и распространения передового опыта тренерской деятельности.		
- проблематики основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) в процессе спортивной тренировки;		
- показателей эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, спортивных сборных команд;	<i>ПС «Тренер»</i> G/01.7 H/02.7	ОПК-10
- возможностей использования информационных технологий в спорте в качестве инструмента фиксации спортивного результата, в качестве тренировочных комплексов, с целью мониторинга состояния спортсмена;		
- теорий соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований;		
- формальных процедур, необходимые для обеспечения участия спортивной сборной команды в официальных спортивных соревнованиях национального, регионального и	<i>ПС «Тренер»</i> H/01.7 H/02.7	

местного уровня;		
- ключевых факторов результата спортсмена в спортивных соревнованиях и методы управления результатом;		
- методов психорегуляций для снижения уровня тревожности;		
- способов объективизации спортивного результата в конкретном соревновании;		
- требований ФС СП, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС;	ПС «Тренер» G/01.7 H/01.7	ОПК-11
- требований лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС;		
- технологий переработки практического и теоретического материала в методический;		
- видов и методик разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации;		
- основных объективных противоречий, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте.		
Умения:		
- формулировать цели профессионального и личностного развития, способы и пути достижения планируемых целей;	ПС «Тренер» H/02.7	УК-6
- анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач с поставленной целью самообразования, саморазвития, повышения квалификации и мастерства		
- ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки;	ПС «Тренер» G/01.7 H/02.7	ОПК-1
- выбирать эффективные средства, методы и условия, позволяющие направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям;		
- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;		
- определять на каждом этапе подготовки цели и задачи спортивных сборных команд;		
- определять цели и задачи тренерской работы исходя из целей и задач спортивной сборной команды;		
- разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого		

планирования;		
- разрабатывать проекты в области спорта и науки,		
- диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса;	<i>ПС «Тренер»</i> Н/01.7	05.003 ОПК-2
- проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды;		
- выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;		
- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды;		
- определять требования к спортсменам, перспективным для зачисления в спортивную сборную команду;		
- планировать, координировать и контролировать работу по обеспечению централизованного отбора в спортивный резерв;		
- анализировать процесс централизованного отбора в спортивный резерв, в том числе применять методы оценки уровня и качества работы ответственных лиц по отбору в спортивный резерв.		
- использовать групповые формы принятия решений;	<i>ПС «Тренер»</i> G/01.7 Н/02.7	05.003 ОПК-3
- анализировать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;		
- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных;		
- проводить тренировки в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки;		
- моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, функциональной и психической подготовленности;		
- обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата;		
- объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области спорта высших достижений устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;		

координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;		
- определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;		
- определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов.		
- определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы с участниками спортивных сборных команд;	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7 H/02.7	ОПК-4
- оценивать воспитательный потенциал мероприятий спортивной направленности;		
-создавать условия для повышении социальной и педагогической компетентности тренеров и родителей несовершеннолетних спортсменов;		
- проводить мероприятия, направленные на укрепление и сплочение трудового коллектива;		
- разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды;		
- оценивать состояние морально-психологического климата в спортивной команде, предупреждать и разрешать конфликтные ситуации;		
- организовывать досуг и отдых спортсменов спортивной команды.		
- определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах» информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития спорта на региональном (межрегиональном) уровне.	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7 H/01.7	ОПК-5
- выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства;		
- применять методы оценки спортивных результатов, достигнутых спортсменом;	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7 H/02.7	ОПК-6
- проводить статистический учет результатов тренировочного и соревновательного процессов;		

- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;		
- составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа тренировочного и соревновательного процессов;		
- обосновывать рекомендации по совершенствованию организации тренировочного и соревновательного процессов;		
- разрабатывать рациональные варианты системы соревнований в различных условиях спортивной практики;	ПС 05.003 «Тренер» Н/01.7 Н/02.7	ОПК-10
- определять влияние изменения правил соревнований на подготовку спортсменов;		
- определять общую стратегию подготовки к соревнованиям (средства, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок, использование внутренировочных факторов);		
- осуществлять соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;		
- разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной сборной команды;		
- формировать фазовую структуру соревновательной деятельности спортсмена (предстартовая, собственно состязание, фаза последствий) и действий спортсмена, координировать действия команды; - проводить мониторинг уровня готовности спортсмена/спортивной команды к соревнованию;	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7 Н/02.7	ОПК-11
- разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов;		
- разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;		
- разрабатывать методические и учебные материалы в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов;		

- оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации программ спортивной подготовки;		
- составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области спорта;		
- определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям и тренерам;		
- проводить аудит тренерской деятельности в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации;		
- разрабатывать техническое задание или программы консультационной поддержки ФСО и тренеров;		
- определять наиболее рациональный способ оказания консультационной поддержки в режиме дистанционной работы;		
- проводить индивидуальные или групповые консультации, лекции и семинары с использованием видеосвязи или специализированных информационно-коммуникационных технологий для осуществления видеотрансляций.		
Навыки и/или опыт деятельности:		
Формирования навыков саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	УК-6
- составления индивидуальных сводных перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов;	ПС 05.003 «Тренер»	ОПК-1
- планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов;		
- анализа выступления спортсменов, входящих в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта, на основе посещения региональных тренировочных сборов, спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных организаций;	ПС 05.003 «Тренер» Н/01.7 Н/02.7	ОПК-2
- разработки программы контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в состав спортивной сборной команды физкультурно-спортивного объединения/общества, муниципального образования, субъекта Российской Федерации по ИВС контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.		

- проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.	ПС «Тренер» Н/02.7	05.003	ОПК-3
- разработки концепции воспитательной работы спортивной команды;	ПС «Тренер» Н/02.7	05.003	ОПК-4
- проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;	ПС «Тренер» G/01.7 Н/02.7	05.003	ОПК-5
-подготовка материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» о нравственных ценностях спорта.			
- проведения сравнительного анализа результативности выступления отдельных спортсменов в спортивных соревнованиях;	ПС «Тренер» G/01.7 Н/02.7	05.003	ОПК-6
- оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена;			
- анализа и разбор результатов выступлений спортсмена сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях;	ПС «Тренер» Н/01.7 Н/02.7	05.003	ОПК-10
- выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной;			
- разработки предложений по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности квалифицированного спортсмена.			
- разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований;	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7 Н/02.7		ОПК-11
- проведения теоретических занятий по вопросам внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса, в том числе дистанционно			

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Б1.О.08 Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена относится кобязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе по заочной форме обучения. Виды промежуточной аттестации зачет/ экзамен.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			1	2	3	4
Контактная работа преподавателей с обучающимися		20	2	6	6	6
В том числе:						
Лекции		8	2	2	2	2
Семинары		12		4	4	4
Практические занятия						
Лабораторные работы						
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				зачёт		экзамен
Контроль		13		4		9
Самостоятельная работа студента		291	34	26	102	129
Общая трудоемкость	часы	324	36	36	108	144
	зачетные единицы	9	1	1	3	4

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
Семестр I				
Модуль 1				
1	Спорт как феномен социальной реальности	Аналитическая характеристика состояния понятийного аппарата (основных категорий, имеющих отправное значение и тенденции его совершенствования). Теория спорта как система интегральных научно- прикладных знаний о сущности спорта, закономерностях его функционирования и развития. Структура современного спортивного движения в мире. Его формы и функции. Анализ зависимости структуры и функций спортивного движения в обществе от «включенности» спорта в различные сферы жизнедеятельности индивида и общества (систему образования-воспитания, систему прикладной подготовки к трудовой деятельности, сферу специально-культуротворческой деятельности, сферы оздоровительной реабилитации и отдыха - развлечения); вытекающая отсюда	ОПК-5	18

		типология разделов спорта в обществе. Дифференциация спортивного движения: общедоступного (ординарного) спорта и спорта высших достижений, «профессионально-коммерческого» и «профессионально-достиженческого спорта», «инвалидного спорта». Особенности современного этапа развития спорта. Возрастание значимости Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований. Характер влияния на развитие современного спорта таких факторов и тенденций, как: - воздействие на условия функционирования и развития спорта государственных структур; - создание специализированных образовательно-воспитательных учреждений, обеспечивающих подготовку спортивных резервов и спортсменов высокого класса (школы-интернаты спортивного профиля, ШВСМ, УОР, и др.); - создание специализированных служб научно-методического и медико-биологического обеспечения спортивной подготовки; - тотальная информатизация спортивного движения и смежных сфер общественной жизни; - профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений. Роль экологических факторов в совершенствовании системы подготовки спортсменов, их материального обеспечения, совершенствование спортивного оборудования, инвентаря и других технических условий спортивной деятельности.		
2	Теория спортивного состязания	Спортивные результаты и их обусловленность. Сущность и внешние показатели спортивных результатов, их личностная и общекультурная ценность. Основные факторы, определяющие их динамику. Анализ данных об исторической динамике спортивных достижений и прогностических представлений об их перспективах. Социально-психологические условия проведения соревнований, соревновательная деятельность и динамика нервно-психического состояния спортсмена. Факторы соревновательной ситуации и их влияние на состояние, и успешность выступления спортсмена.	УК-6	18

		Психический стресс, возникающий в соревнованиях и реакции, характеризующие его (физиологические, психические). Индивидуальный стиль соревновательной деятельности и его характеристика для разных видов спорта. Функциональные нагрузки и специальная разминка в условиях соревнований. Характеристика оптимально-построенной индивидуальной системы соревнований. Классификационные подходы к многообразию соревнований, практикуемых в спорте. Наиболее общая градация спортивных соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта; градация соревнований по их роли и месту в системе подготовки спортсмена.		
Семестр II				
Модуль 2				
3	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	Профессионализация и коммерциализация спорта, новые формы международных соревнований в спорте высших достижений: Кубки Мира, Гран-При, коммерческие старты. Взаимосвязи коммерческих и чисто спортивных соревнований в спорте высших достижений. Их противоречия и единство в процессе управления спортивной формой атлетов и команд. Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена, и на различных ступенях многолетней спортивной деятельности. Особенности системы соревнований в видах спорта различного типа (количественные и качественные оценки индивидуальной системы соревнований в современном спорте).	ОПК-10	18
4	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	Эмпирические предпосылки и логические основания систематизации средств и методов упражнения в спортивной тренировке; проблема выбора научно-корректного и практически существенного критерия классификации специально-подготовительных упражнений спортсмена. Современные общепедагогические и специальные методы обучения и тренировки и их классификация. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства подготовки. Концептуальные представления о роли и	ОПК-1	18

		способах направленного использования в подготовке спортсмена психических факторов, тренажерных устройств, аппаратурных приспособлений, специализированного оборудования, питательных и других дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена; проблематика оправданного включения их в подготовку спортсмена.		
Семестр III				
Модуль 1				
5	Тренировочные и соревновательные нагрузки	Теоретико-прикладные аспекты оценки тренировочных нагрузок, характеристика их повнешним и внутренним параметрам и общая систематизация (с историко-логическим обзором различных классификационных подходов, охватывающих материал отдельных групп видов спорта и общие признаки спортивных нагрузок). Физиологические и биохимические характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок. Зоны мощности(интенсивности) нагрузок.	ОПК-1 ОПК-3	20
6	Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	Конкретизация концептуальных представлений о природе принципов, регламентирующих процесс спортивной подготовки. Обобщение научных данных, раскрывающих важнейшие закономерные черты процесса, сочетание тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций, избирательность и единство различность сторон подготовки. Реализация принципа непрерывности в подготовке квалифицированных спортсменов.	ОПК-1 ОПК-11	18
7	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	Детализированная характеристика спортивно-технической и тактической подготовки спортсмена. Теория и методика технической и тактической подготовки спортсмена. Проблемы многолетней динамики этих сторон подготовки и их особенностей в различных группах видов спорта. Методические аспекты совершенствования этих сторон спортивной подготовки с использованием современных общедидактических и спортивно-специализированных подходов: расширенного использования	ОПК-1 ОПК-11	20

		технических средств обучения, сопряжения воздействий, направленных на формирование двигательных навыков и развитие двигательных качеств спортсмена и т.п.		
8	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	Современные исследовательские данные к углублению представлений о структуре спортивной тренировки, дискуссионные моменты этих представлений и перспективы их разработки, технологические подходы. Данные о закономерностях развития тренировки и управления её динамикой, факторах и условиях, влияющих на структуру тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах. Формы планирования процесса подготовки, связанные с основными структурными единицами тренировки. Построение тренировки в четырёхлетнем цикле. Разновидности структуры подготовки спортсменов (молодых, ветеранов). Динамика показателей системы соревнований, тренировочных нагрузок, средств восстановления по годам четырёхлетнего цикла: - построение тренировки в годичном цикле. Задачи подготовки и выбор макроструктуры в индивидуальных видах и спортивных играх; - варианты помесячного и недельного планирования. Динамика основных тренировочных нагрузок (как общих, так и специфических). Закономерности динамики объёма и интенсивности нагрузок в макроцикле, сроки необходимые для получения кумулятивного тренировочного эффекта; - построение тренировки в мезоциклах и на отдельных этапах. Типология мезоциклов. Планирование тренировки на этапе непосредственной подготовки к главному старту; в мезоциклах, связанных с наибольшими объёмами или интенсивностью нагрузки; - построение тренировки в микроциклах. Типология микроциклов. Динамика нагрузок в различных по направленности микроциклах. Характеристика больших (максимальных) нагрузок, используемых в микроциклах. Сроки восстановления после них в	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10 ОПК-11	24

		зависимости от направленности нагрузки и частоты повторения.		
9	Спортивная тренировка как многолетний процесс	Возрастные и квалификационные стадии и этапы многолетнего процесса подготовки спортсмена от новичков до мастеров спорта международного класса. Характеристика систем факторов, обеспечивающих многолетнюю спортивную деятельность: соревнований, тренировки и факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадры, информационное, научное, медико-биологическое обеспечение, М.Т.О., финансирование, управление и организация процесса подготовки).	ОПК-1	26
Семестр IV				
Модуль 2				
10	Проблематика детско-юношеского спорта	Общий сравнительный обзор существующих представлений о многолетних стадиях и этапах подготовки спортсмена. Проблема совершенствования структуры и организационно-методических форм детско-юношеского спортивного движения. Современные подходы к типизации детско-юношеских спортивных организаций и школ в различных странах мира. Перспективы их совершенствования с учетом закономерностей их возрастного развития и стадий становления спортивного мастерства. Возрастные периоды развития детей и подростков. Биологический возраст. Сенситивные периоды и их учет в процессе многолетней тренировки. Особенности подготовки акселерированных и ретардированных спортсменов. Конкретизация целевых установок и контрольных критериев по этапам подготовки юных спортсменов. Современные подходы к уточнению задач и критериев их реализации на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, перспективные разработки этой проблематики. Особенности соревновательной практики юных спортсменов. Современные подходы к нормированию и перспективы совершенствования соревновательной	ОПК-1 ОПК-4	20

		практики юных спортсменов по этапам их многолетней спортивной деятельности. Особенности воспитания физических качеств и двигательно-координационных способностей на этапах многолетней подготовки юных спортсменов. Особенности нормирования нагрузки в тренировке юных спортсменов. Существующие представления и перспективы уточнения норм тренировочных нагрузок применительно к этапам подготовки юных спортсменов. Особенности методики обучения и воспитания юных спортсменов в аспекте разделов их спортивной подготовки. Специфика методики технической, тактической и психической подготовки юных спортсменов, типичной для различных этапов их спортивной деятельности.		
11	Проблемы спортивной ориентации и отбора	Терминология проблематики: ориентация, отбор, Научно-практические подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и отборе. Научные предпосылки совершенствования критериев и методов диагностики спортивной одаренности, процедур и общего порядка спортивной ориентации и отбора в зависимости от индивидуальных задатков Основные этапы ориентации и отбора в многолетней подготовке, составляющие методику ориентации и отбора, и их удельный вес на отдельных этапах подготовки. Основные блоки спортивного отбора и их характеристика.	ОПК-2	18
12	Проблематика женского спорта	Феминизация изначально мужских видов спорта, расширение программ официальных соревнований за счет включения «женских» видов. Соотношение результатов мужчин и женщин. Причины и факторы их различий, медико биологические особенности функционирования организма женщины в процессе спортивной деятельности.	ОПК-1 ОПК-6	20
13	Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей	Детализация знаний об общей и специальной физической подготовке спортсмена, их взаимосвязи различия. Работоспособность спортсмена и физическая подготовленность. Технология Совершенствования физической подготовленности. Оценка состояния теории и методики воспитания физических качеств и базирующихся на них способностей	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11	42

	спортсмена. Научно- исследовательские и эмпирические предпосылки совершенствования средств, методов и общего порядка развёртывания процесса воспитания у спортсмена силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, двигательно-координационных способностей и гибкости. Проблематика дифференциации процесса их воспитания применительно к особенностям спортивной специализации и этапам возрастного развития спортсмена. <i>Силовые способности спортсмена, их характеристика и воспитание</i> Виды и режимы проявления силовых способностей. Мышечные и центрально-нервные факторы в развитии силовых способностей. Технология силовой подготовки. <i>Скоростные способности спортсмена, их характеристика и воспитание</i> Элементарные формы проявления быстроты: простая и сложная двигательная реакция, скорость одиночного мышечного сокращения и способность к торможению, частота движений. Технология воспитания скоростных способностей. <i>Выносливость спортсмена, её характеристика и воспитание</i> Общая и специальная выносливость. Компоненты выносливости и их характеристика: энергообеспечение, экономизация, скоростные и силовые составляющие, резистентность организма, волевые качества в проявлении выносливости. Технология воспитания специальной выносливости в разных группах видов спорта. <i>Гибкость спортсмена, её характеристика и воспитание</i> Конкретизация представлений об активной и пассивной гибкости. Стретчинг. Технология воспитания гибкости. <i>Двигательно-координационные способности, их характеристика и воспитание</i> Разновидности этих способностей и критерии развития. Точность движений, целевая точность, способность поддерживать равновесие. Обучаемость движениям и их перестройка. Свобода движений, слитность и эстетичность. Технология воспитания двигательнoкоординационных способностей.		
--	--	--	--

14	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	Понятие об экологии; её связь с состоянием и работоспособностью спортсмена. Климат, часовой пояс, высота над уровнем моря, магнитная обстановка, состав воды, национальная кухня и другие факторы, влияние которых связано с переездами спортсменов в новые непривычные условия внешней среды. Методика использования горных условий в спортивной подготовке (среднегорья и высокогорья). Оценка исследовательских данных о влиянии горных условий на динамику спортивной работоспособности. Современные подходы и перспективы использования эффектов адаптации к горным условиям и закономерностей последующей реадaptации на различных этапах спортивной подготовки (включая этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию). Фазы адаптации к горному климату и динамика нагрузки. Особенности совершенствования физических качеств в горных условиях. Использование горной тренировки в структуре годичного и многолетнего циклов тренировки. Гипоксическая тренировка в привычных условиях внешней среды (барокамеры, маски, газовые смеси и «гипоксические домики»). Технология сохранения работоспособности в условиях жаркого и холодного климата. Оценка исследовательских данных о влиянии адаптации к повышенной и пониженной температуре внешней среды на спортивную работоспособность. Проблематика эффективного использования внешне-температурных факторов в процессе тренировки и в режиме жизни спортсмена; выработанные в этом аспекте методические правила (нормирование воздействий, питьевой режим и т. д.). Фазы адаптации к температурным факторам и динамика нагрузок. Технология сохранения спортивной работоспособности в условиях временной адаптации. Биохронологические и эмпирические данные о влиянии на спортивную работоспособность резкого сдвига временных параметров режима жизни (в случае дальнего перелёта или переезда на запад или восток). Фазы адаптации к сдвигу поясного времени и динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Опыт предварительного моделирования в подготовке спортсмена	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-10	18
----	---	---	--------------------------	----

		временного распорядка нагрузок и отдыха применительно к режиму соревнования, предстоящему в непривычное время, перспективы оптимизации предсоревновательной подготовки и режима состязания в таких условиях.		
15	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	Аналитическая характеристика основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена. Суть и соотношение процедур: постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль. Методика этих процедур, зависящих от масштабов времени, в пределах которого они осуществляются, и конкретных условий построения спортивной подготовки. Технология принятия решений о состоянии спортсмена. Разработка целостной технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах спортивной деятельности. Теоретические и эмпирические основания моделирования целевой соревновательной деятельности в макроцикле и параметров оптимальной подготовленности спортсмена, необходимых для реализации этой деятельности, программирования содержания и структуры процесса спортивной подготовки, гарантирующего достижение целевого результата. Система контроля необходимого для адекватного слежения за процессом становления, сохранения и утраты спортивной формы, и о характере коррекций, которые нужно вносить в процесс подготовки в зависимости от контрольной информации.	ОПК-3 ОПК-6 ОПК-10	26

6. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК – 6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки.		Знает: характеристики и механизмы процессов саморазвития и самореализации личности; возможные сферы и направления профессиональной самореализации. Умеет: формулировать цели профессионального и личностного развития, способы и пути достижения планируемых целей; анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач с поставленной целью самообразования, саморазвития, повышения квалификации и мастерства. Имеет опыт: Формирования навыков саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности
ОПК – 1. Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - общие положения технологии планирования подготовительной и соревновательной деятельности спортсменов; - основные технологические процедуры, обеспечивающие управление системой подготовки спортсмена; - основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки; - организацию и структуру подготовки спортсменов; технологии управления развитием спортивной формы в больших (олимпийских) циклах подготовки; - систему факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности (отбор, кадровое, информационное, научно- методическое, медико-биологическое, материально-техническое, финансовое обеспечение, управление и организация процесса) - типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировочной работы со спортивными командами, профессиональными спортивными командами Умеет: - ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки;

		- выбирать эффективные средства, методы и условия, позволяющие направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - определять на каждом этапе подготовки цели и задачи спортивных сборных команд; - определять цели и задачи тренерской работы исходя из целей и задач спортивной сборной команды; - разрабатывать календарные планы с использованием методов сетевого планирования; - разрабатывать проекты в области спорта и науки, Имеет опыт: - составления индивидуальных сводных перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов; планирования тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов.
ОПК-2. Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду в резерв	ПС 05.003 «Тренер» Н/01.7 G/01.7	Знает: - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; - теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования; - медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации; - модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов; актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами. Умеет: - диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса; - проводить методически обоснованный отбор в резерв спортивной сборной команды; - выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды; - определять требования к спортсменам, перспективным для зачисления в спортивную

		сборную команду; - планировать, координировать и контролировать работу по обеспечению централизованного отбора в спортивный резерв; - анализировать процесс централизованного отбора в спортивный резерв, в том числе применять методы оценки уровня и качества работы ответственных лиц по отбору в спортивный резерв. Имеет опыт: - анализа выступления спортсменов, входящих в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта, на основе посещения региональных тренировочных сборов, спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных организаций; - разработки программы контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в состав спортивной сборной команды физкультурно- спортивного объединения/общества, муниципального образования, субъекта Российской Федерации по ИВС контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
ОПК-3. Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - градации и ведущую классификацию упражнений как средств подготовки спортсмена; - оправданные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, достигнутые в спорте на различных стадиях и этапах многолетней тренировки, в том числе предельные тренировочные нагрузки; - концепцию структуры спортивно-тренировочного процесса; - специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов; - современные методики спортивной тренировки; - методики обеспечения роста технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности в спорте высших достижений; - методики обеспечения роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта; - технологии принятия решений о состоянии спортсмена; - особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды; - современные методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде.

		Умеет: - использовать групповые формы принятия решений; - анализировать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных; - проводить тренировки в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки; - моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, функциональной и психической подготовленности; - обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; - объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области спорта высших достижений устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; - координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; - определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; - определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов. Имеет опыт: проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.
ОПК-4. Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - нормативные документы в сфере молодежной политики, воспитания, этических норм в спорте; социокультурный потенциал физической культуры и спорта; - современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте, социальные и этические проблемы ФКиС; - передовой опыт работы педагогов и других специалистов в области воспитания, лучшие проекты и программы в области воспитания; - ресурсное, организационное и методическое обеспечение воспитательной деятельности с

		участниками спортивных сборных команд. Умеет: - определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы с участниками спортивных сборных команд; - оценивать воспитательный потенциал мероприятий спортивной направленности; - создавать условия для повышения социальной и педагогической компетентности тренеров и родителей несовершеннолетних спортсменов; - проводить мероприятия, направленные на укрепление и сплочение трудового коллектива; - разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды; - оценивать состояние морально-психологического климата в спортивной команде, предупреждать и разрешать конфликтные ситуации; - организовывать досуг и отдых спортсменов спортивной команды. Имеет опыт: - разработки концепции воспитательной работы спортивной команды; - проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.
ОПК-5. Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу;	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - концепцию современного олимпизма и олимпийского образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета; - сущность спорта, закономерности его развития и функционирования в обществе, структуру современного спортивного движения в мире; - основные принципы обобщения и распространения передового опыта тренерской деятельности. Умеет: - определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития спорта на региональном (межрегиональном) уровне. Имеет опыт:

		проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль;
ОПК-6. Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.	ПС 05.003 «Тренер» G/01.7	Знает: - проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) в процессе спортивной тренировки; - показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, спортивных сборных команд; - возможности использования информационных технологий в спорте в качестве инструмента фиксации спортивного результата, в качестве тренировочных комплексов, с целью мониторинга состояния спортсмена; Умеет: - выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства; - применять методы оценки спортивных результатов, достигнутых спортсменом; - проводить статистический учет результатов тренировочного и соревновательного процессов; выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно- спортивной организации; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа тренировочного и соревновательного процессов; - обосновывать рекомендации по совершенствованию организации тренировочного и соревновательного процессов; Имеет опыт: - проведения сравнительного анализа результативности выступления отдельных спортсменов в спортивных соревнованиях; оценки результативности тренировочного процесса; - соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.

ОПК-10. Способен осуществлять организационное и психолого- педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифици- рованных спортсменов.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - теорию соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; - формальные процедуры, необходимые для обеспечения участия спортивной сборной команды в официальных спортивных соревнованиях национального, регионального и местного уровня; - ключевые факторы результата спортсмена в спортивных соревнованиях и методы управления результатом; - методы психорегуляции для снижения уровня тревожности; - способы объективизации спортивного результата в конкретном соревновании; Умеет: - разрабатывать рациональные варианты системы соревнований в различных условиях спортивной практики; - определять влияние изменения правил соревнований на подготовку спортсменов; - определять общую стратегию подготовки к соревнованиям (средства, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок, использование внутренировочных факторов); - осуществлять соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; - разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной сборной команды; формировать фазовую структуру соревновательной деятельности спортсмена (предстартовая, собственно состязание, фаза последствий) и действий спортсмена, координировать действия команды; - проводить мониторинг уровня готовности спортсмена/спортивной команды к соревнованию; Имеет опыт: - анализа и разбор результатов выступлений спортсмена сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях; - выполнения со спортсменами анализа собственной соревновательной практики, изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной; - разработки предложений по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности - квалифицированного спортсмена.
---	--	--

ОПК-11. Способеносуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.	ПС 05.003 «Тренер» Н/02.7	Знает: - требования ФС СП, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области ФКиС; - требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области ФКиС; - технологию переработки практического и теоретического материала в методический; - виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации; - основные объективные противоречия, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте. Умеет: - разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов; - разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - разрабатывать методические и учебные материалы в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов; - оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации программ спортивной подготовки; - составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области спорта; - определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организация и тренерам; - проводить аудит тренерской деятельности в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации; - разрабатывать техническое задание или программы консультационной поддержки ФСО и тренеров; - определять наиболее рациональный способ оказания консультационной поддержки в режиме дистанционной работы; - проводить индивидуальные или групповые консультации, лекции и семинары с использованием видеосвязи или специализированных информационно-коммуникационных технологий для осуществления видеотрансляций. Имеет опыт: - разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований; - проведения теоретических занятий по вопросам
--	--	--

		внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса, в том числе дистанционно.
--	--	--

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство	Критерии экспертного оценивания	Уровни оценивания
Практическая работа	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.	Не аттестован (Неудовлетворительно)
	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.	Средний уровень (Хорошо)
	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.	Высокий уровень (Отлично)
Тестовые задания	Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий	Не аттестован
	Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Правильно выполнено 66 % – 84%	Средний уровень (Хорошо)
	Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий	Высокий уровень (Отлично)
Учебно-исследовательский проект	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.	Не аттестован
	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.	Средний уровень (Хорошо)

	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок.	Высокий уровень (Отлично)
Ответ на вопрос экзамена и билета	Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.	Не аттестован
	Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала. Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.	Средний уровень (Хорошо)
	Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. На вопросы отвечает уверенно, по существу.	Высокий уровень (Отлично)

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей).

Сдача экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи экзамена/ зачета.

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции
I курс			

МОДУЛЬ 1.	УК-6 ОПК-1	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2ОПК-3			5– 6
	ОПК-4ОПК-5			7 – 8
	ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
	УК-6 ОПК-1	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2ОПК-3			5– 6
	ОПК-4ОПК-5			7 – 8
	ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК-6 ОПК-1	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2ОПК-3			5– 6
	ОПК-4ОПК-5			7 – 8
	ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
	УК-6 ОПК-1	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2ОПК-3			5– 6
	ОПК-4ОПК-5			7 – 8
	ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50
II курс				
МОДУЛЬ 1	УК-6 ОПК-1	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2ОПК-3			5– 6
	ОПК-4ОПК-5			7 – 8
	ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
	УК-6 ОПК-1	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее
	ОПК-2			5– 6
	ОПК-3			7 – 8
	ОПК-4 ОПК-5 ОПК-6 ОПК-11			9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2	УК-6 ОПК-1	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее
	ОПК-2ОПК-3			3
	ОПК-4ОПК-5			4
	ОПК-6 ОПК-11			5-6
	УК-6 ОПК-1	Учебно-исследовательский проект	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее
	ОПК-2ОПК-3			3
	ОПК-4ОПК-5			4
	ОПК-6 ОПК-11			5-6
	УК-6 ОПК-1	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее
	ОПК-2ОПК-3			3– 4
	ОПК-4ОПК-5			5 – 6
	ОПК-6 ОПК-11			7 – 8
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10

ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:	50
-----------------------------	-----------

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-6 ОПК-1ОПК-2ОПК-3 ОПК-4ОПК-5 ОПК-6 ОПК-11	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов зачетов и экзамена	– не аттестован – низкий – средний – высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
макс: 50 баллов			

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Этапы оценивания уровня сформированности компетенций	Уровни сформированности компетенций	
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован Низкий Средний Высокий	50 и менее 51 – 65 66 – 84 85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

3. Учебно-исследовательский проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования макроцикла подготовки спортсмена. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно строить модели подготовленности спортсмена, конструировать свои знания в процессе решения практических задач тренировочного процесса с учетом календаря соревнований; уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Должен выполняться в индивидуальном порядке.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение года обучения и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2

теоретических вопроса. Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает

ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Спорт, 2020. – 342 с. – ISBN 978–5–906132–50–5. – Текст: непосредственный.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил. – ISBN 978–5–9718–0433–8. – Текст: непосредственный.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил. – ISBN 978–5–9500183–3–6. – Текст: непосредственный.

— Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с. ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 15.02.202). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: ИЦ "Академия", 2018. – 496 с. – ISBN 978–5–4468–7256–5. – Текст: непосредственный.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов. – М.: ИЦ "Академия", 2017. – 496 с. – ISBN 978–5–4468–5147–8. – Текст: непосредственный.

6.2. Дополнительная литература

1. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Советский спорт, 2010. - 284 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0410-9. - Текст : непосредственный.

2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499> (дата обращения: 14.02.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Спорт, 2016. - 464 с. - ISBN 978-5-906839-57-2. - Текст : непосредственный.

— Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 240 с. — ISBN 978-5-906839-83-1. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97551> (дата обращения: 09.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1. - Текст : непосредственный.

5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М : Физическая культура и спорт, 1977. - 271 с. - Текст : непосредственный.

6. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. - 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552> (дата обращения: 09.02.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - М. : Спорт, 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : непосредственный.

8. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.: ил. — ISBN 978-966-8708-66-4. — Текст: непосредственный.

9. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: монография / В. Н. Платонов. — М.: Физическая культура и спорт, 1986. — 286 с. — Текст: непосредственный.

10. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 2: учебник [для тренеров] / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 752 с.: цв. ил. — ISBN 978-966-87-8-88-6. — Текст: непосредственный.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2 кн. Кн. 1: учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 680 с.: цв. ил. — ISBN 978-966-8708-88-6. — Текст: непосредственный.

12. Рубин, В. С. Олимпийский и годичный циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие / В. С. Рубин. — М.: Советский спорт, 2009. — 188 с. — ISBN 978-5-9718-0328-7. — Текст: непосредственный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины

1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. — Москва, 2000. — Текст: электронный. — URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 01.02.2023). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

— Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. — Москва. — Текст : электронный. — URL: (<https://edu.gov.ru/>) (дата обращения 01.02.2023). Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки : сайт. — Москва. Текст : электронный. — URL: (obrnadzor.gov.ru/) (дата обращения 1.02.2020).

2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. — Москва. — Текст : электронный. — URL: (<http://www.edu.ru/>) (дата обращения 01.02.2023).

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. — Москва. — Текст : электронный. — URL: (<http://fcior.edu.ru/>) (дата обращения 01.02.2020)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. — Москва, 2005. —

Текст: электронный. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 08.02.2023).

5. Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – Текст : электронный.– URL: <http://tourism.tatarstan.ru> (дата обращения: 08.02.2023)

6. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – Текст: электронный. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения 1.02.2023).

8. Министерство спорта РТ: официальный сайт.– Казань. – Текст:электронный. – URL: <http://minsport.tatarstan.ru> (дата обращения: 08.02.2023).

9. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст:электронный. – URL: <http://minmol.tatarstan.ru> (дата обращения: 08.02.2023)

10. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008. – Текст: электронный. – URL: <http://minstm.gov.ru> (дата обращения: 08.02.2020).

11. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://www.sportacadem.ru> (дата обращения 08.02.2020). Электронный каталог ПГАФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2023). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГАФКСиТ.

12. Информационно-правовой портал Гарант : сайт. – Москва, 1990. –Текст: электронный. – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 08.02.2023)

13. СТАТИСТИКА.ru: данные Росстат, Госкомстат государственная статистика России Госкомстат, Росстат и государственные службы статистики РФ : сайт. – Москва. – Текст: электронный. – URL: <http://statistika.ru> (дата обращения: 08.02.2023).

14. Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 1999. – Текст: электронный. – URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения: 08.02.2023)

15. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.02.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных** **сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря,компьютерной техники,** **программного обеспечения**

1. Аудитория для проведения занятий.

2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическаясистема активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляетсяэлектронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ кИнтернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО

«Поволжская ГАФКСиТ»).

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом 2023 года приема.

Авторы-разработчик: _ /Ф.Р. Зотова