

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	8	Итого
Вид занятий \ Форма контроля	Зачет с оценкой	
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	48	48
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	43,75	43,75
Контроль		
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, Популо Г.М.

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области спортивной тренировки для работы с занимающимися. Содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании. Формирование общекультурных компетенций у бакалавра по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта, необходимых в его будущей профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Теория спорта», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Психология и педагогика физической культуры и спорта», «Базовые виды двигательной деятельности», «Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта», «Материально-техническое оборудование в избранном виде спорта и сфере фитнеса», «Ациклические виды спорта», «Циклические виды спорта».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Маркетинг и менеджмент в спорте и фитнес-индустрии», «Групповые и персональные занятия в фитнес-клубах», «Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (44.03.01 Педагогическое образование)	Индикаторы достижения компетенций (44.03.01 Педагогическое образование)	Планируемые результаты обучения
ПК-11 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	ПК-11.1 Руководствуется законами развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативными документами по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	<b>Знать:</b> сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; <b>Уметь:</b> решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>работниками;  <b>Владеть:</b> формами проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте.</p>
	ПК-11.2 Осваивает и реализует современные психолого-педагогические технологии в обучении и воспитании детей и молодежи, согласно возрастным особенностям	<p><b>Знать:</b> технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.  <b>Уметь:</b> помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;  <b>Владеть:</b> технологией педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</p>
	ПК-11.3 Использует в профессиональной деятельности нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	<p><b>Знать:</b> организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;  <b>Уметь:</b> проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;  <b>Владеть:</b> организацией участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
ПК-12 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом ее специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся	ПК-12.1 Знает приоритетные направления системы дополнительного образования в Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.	<p><b>Знать:</b> приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации;  <b>Уметь:</b> собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<b>Владеть:</b> приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации
	ПК-12.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<b>Знать:</b> основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Уметь:</b> применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья). <b>Владеть:</b> основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
	ПК-12.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<b>Знать:</b> методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; <b>Уметь:</b> осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) <b>Владеть:</b> исследовательскими материалами при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
<b>ПК-16</b> Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	<b>ПК-16.1</b> Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта	<b>Знать:</b> - виды планирования учебно-тренировочного процесса; - документацию планирования; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; <b>Уметь:</b> - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по видам спорта;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> - способностью планирования учебно-тренировочных занятий по виду спорта, а также мероприятий оздоровительного характера с использованием различных средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью планирования занятий по избранному виду спорта.</li> </ul>
	ПК-16.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта	<p><b>Знать:</b> - положения теории спорта, определяющие методику проведения занятий в сфере избранного вида спорта с различным контингентом обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы организации занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- способностью осуществлять процесс обучения двигательным действиям;</li> <li>- методы обучения двигательным действиям;</li> <li>- этапы обучения двигательным действия (ознакомление, разучивание, совершенствование);</li> <li>- методы оценки выполнения двигательных действий на разных этапах обучения;</li> <li>- технику выполнения двигательных действий;</li> <li>- способы исправления ошибок у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах обучения;</li> <li>-</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>виды страховки и помощи занимающимся при выполнении двигательных действий; - средства тренировки; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.</p> <p><b>Уметь:</b> - пользоваться положениями из теории спорта, определяющих методику проведения занятий в сфере избранного вида спорта с различным контингентом занимающихся;</p> <p>- организовывать занятия по избранному виду спорта с использованием различных форм; - осуществлять процесс обучения двигательным действиям на этапах обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование); - применять различные методы обучения двигательным действиям;</p> <p>- оценивать выполнение двигательных действий на разных этапах многолетней подготовки ; - исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; - осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий; - использовать разные средства спортивной подготовки.</p> <p><b>Владеть:</b> - способностью осуществлять процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта; - методами обучения двигательным действиям; - способностью оценивания выполнения двигательных действий у занимающихся на разных этапах многолетней подготовки; - способностью видеть и исправлять ошибки у занимающихся в процессе обучения на разных его этапах; -</p>



<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>способностью осуществлять страховку и помощь занимающимся при выполнении двигательных действий.</p> <p><b>Знать:</b> - терминологию и классификацию по виду спорта; - виды подготовки спортсменов в конкретном виде спорта; - возрастно-половые, морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся спортом; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии; - особенности при разработке содержания учебно-тренировочного процесса в зависимости от возрастно-половых, морфофункциональных, психологических и других особенностей занимающихся; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки; - методики обучения технике выполнения упражнений;</p> <p><b>Уметь:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - описывать влияние различных</p>
	<p>ПК-16.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки</p>	

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (44.03.01 Педагогическое образование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий избранным видом спорта; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</p> <p>-планировать содержание учебно-тренировочных занятий по виду спорта с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>Владеть:</b> - способами использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <p>-способами проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p> <p>-способностями составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,</p> <p>-функционального состояния и возраста занимающихся для решения поставленных задач в учебно-тренировочном процессе в конкретном виде спорта</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел1 Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности.	Пр.1	Спортивная тренировка в избранном виде спорта, пути и средства повышения её эффективности.	8	10	20	-	Доклад с презентацией
	Пр.2	Характеристика системы подготовки спортсмена и направления ее совершенствования.	8	4	10	-	Презентации к участию в обсуждениях по вопросам к зачету
	Пр.3	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности.	8	4	10	-	Презентации к участию в обсуждениях по вопросам к зачету
	Пр.4	Спортивная тренировка, пути и средства повышения её эффективности.	8	4	10	-	Презентации к участию в обсуждениях по вопросам к зачету
	Пр. 5	Учет в процессе спортивной тренировки. Дневник тренировки спортсмена	8	6	20		Творческое задание: составить конспекты тренировок
	Пр. 6	Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта	8	8	10		Творческое задание: составить конспекты тренировок
	Пр. 7	Технология планирования в спорте	8	6	10		Творческое задание: составить программу
	Пр. 8	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	8	6	10		Творческое задание: составить программу
	Лек 1	Зарождение основ спортивной тренировки. Понятийный аппарат по основам спортивной тренировки.	8	2		-	
	Лек 2	Этапы многолетней спортивной подготовки	8	2		-	
	Лек 3	Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Современные представления о построении тренировочного процесса (направленность, структура, содержание).	8	2		-	
	Лек 4	Основные стороны спортивной тренировки.	8	2		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 2 Многолетняя спортивная подготовка спортсмена	Лек 5	Средства, методы и принципы спортивной тренировки	8	2			
	Лек 6	Спортивная тренировка в избранном виде спорта, пути и средства повышения её эффективности	8	2			
	Лек 7	Физическая нагрузка, способы ее регулирования и контроля в спортивной тренировке.	8	2			
	Лек 8	Характеристика педагогических средств восстановления спортсменов после тренировочных	8	2			
	СР 1	Подготовка материала по предложенным темам.	8	10			
	СР 2	Подготовка материала по предложенным темам	8	10			
	СР 3	Разработка тестовых заданий. Составление тематических кроссвордов.	8	13,75		-	
	СР 4	Подготовка материала по предложенным темам	8	10	100		
	ПА			0,25			
Итого:				108			

## 5. Образовательные технологии

Лекционно-семинарско-зачетная система.

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
8	ПК-11; ПК-12; ПК-16	Доклад с презентацией. Творческое задание: составить конспекты. Творческое задание: составить программу Подготовка материала по вопросам к зачету № 1-40

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Модельные характеристики соревновательной деятельности.
2	Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
3	Стадия формирования спортивной формы.
4	Понятие о физической нагрузке.
5	Методы исследования в теории физического воспитания.

№ п/п	Темы
6	Основные стороны спортивной подготовки.
7	Понятийный аппарат предмета «Теория и методика физической культуры».
8	Обучение двигательным действиям.
9	Периодизация спортивной тренировки.
10	Адаптация в спорте.
11	Методы обучения двигательным действиям.
12	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
13	Модельные характеристики тренера.
14	Программно - нормативные основы физической культуры и спорта.
15	Математические методы в исследованиях по теории физического воспитания и спорта.
16	Методы развития физических качеств.
17	Средства и методы организации педагогического контроля в спорте.
18	Временные характеристики.
19	Средства спортивной тренировки.
20	Средства и методы развития быстроты.
21	Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки.
22	Форма организация учебно-тренировочных занятий.
23	Типы педагогического контроля.
24	Социальная сущность и функция физической культуры и спорта.
25	Этапы многолетней спортивной подготовки..
26	Психологическая подготовка спортсмена.
27	Физическая подготовка спортсмена.
28	Структура тренировочного процесса в макроциклах, мезоциклах и микроциклах.
29	Психологическая подготовка спортсмена.
30	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
31	Система спортивных соревнований.
32	Контроль и оценка координационных способностей.
33	Структура тренировочного процесса в периодах спортивной подготовки.
34	Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
35	Моделирование и прогнозирование в спорте.
36	Средства и методы развития выносливости.
37	Техническая и тактическая спортсмена.
38	Средства и методы развития силы.
39	Предупреждения и устранение грубых ошибок в технике физических упражнений.
40	Средства и методы воспитания выносливости.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 15-20 стр. с презентацией на 10-15 слайдов.

### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

**7.2.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта, программа на один год для различных этапов многолетней подготовки**  
(наименование оценочного средства)

**Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по учебно-тренировочному занятию, по избранному виду спорта.

Правильность составления конспекта занятия (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

**Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его программа и конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии спортивной игры, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии средств спортивной подготовки, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 8

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Методы организации и управления деятельностью учащихся, дозирование нагрузки на уроках.
2.	Формирование и совершенствование систем движений.
3.	Виды спортивной адаптации
4.	Общие принципы физического воспитания.
5.	Методы развития физических качеств.
6.	Классификация физических упражнений.
7.	Управление подготовкой спортсменов.
8.	Виды спортивной техники.
9.	Средства психологического контроля.
10.	Направление совершенствования системы спортивной тренировки.
11.	Средства и метод развития физических качеств.
12.	Общепедагогические методы обучения.
13.	Система восстановления и повышения работоспособности.
14.	Пространственно-временные характеристики физических упражнений.
15.	Контроль за технической и тактической подготовленностью спортсменов.
16.	Система спортивных соревнований.
17.	Средства и методы развития ловкости.
18.	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
19.	Динамические характеристики физических упражнений.
20.	Гибкость, средства и методы ее развития.
21.	Виды педагогического контроля.
22.	Пути и средства развития соревновательной надежности в спорте.
23.	Понятие о спортивной форме и этапы ее развития.
24.	Понятие «объем» и «интенсивность» физических упражнений.
25.	Кинематические характеристики физических упражнений.
26.	Состав и средства физических упражнений.
27.	Моделирование тренировочного процесса.
28.	Средства педагогического контроля.
29.	Виды физической нагрузки.
30.	Система спортивной тренировки.
31.	Ловкость и методы ее контроля.
32.	Принципы физического воспитания.
33.	Техническая подготовленность спортсмена.
34.	Периодизация спортивной тренировки.
35.	Принципы обучения.



36.	Понятие и виды физической нагрузки.
37.	Отбор спортсменов.
38.	Форма и содержание физических упражнений.
39.	Отбор и прогнозирование в спорте.
40.	Контроль за эффективностью техники.
41.	Классификация спорта.
42.	Спортивная тренировка как многолетний процесс.
43.	Средства и методы развития выносливости.
44.	Психологическая подготовка спортсмена.
45.	Волевая подготовленность спортсмена.
46.	Разновидности оценок эффективности техники.
47.	Интегральная подготовка.
48.	Тактическая подготовка спортсмена.
49.	Средства комплексного контроля в спорте.
50.	Цель и задачи спортивной тренировки.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
8	Зачет с оценкой	«зачтено с оценкой отлично»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 85-100 баллов
		«зачтено с оценкой хорошо»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 70-84 баллов
		«зачтено с оценкой удовлетворительно»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 55-69 баллов
		«не зачтено»	Выставляется студенту, если он по накопительному рейтингу набрал 54 и ниже баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Махов С.Ю.	Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 104 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95410.html">https://www.iprbookshop.ru/95410.html</a> (дата обращения: 17.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
2	Кладов Э.В., Кокшаров А.В., МIRONENKO Е.Н., Токсанов С.Е.	Контроль в процессе спортивной тренировки кикбоксёров учебно-тренировочных групп: учебно-методическое пособие / Э. В. Кладов, А. В. Кокшаров, Е. Н. МIRONENKO, С. Е. Токсанов. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 73 с. — ISBN 978-5-91930-274-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/148713.html">https://www.iprbookshop.ru/148713.html</a> (дата обращения: 17.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебно-методическое пособие	2024	IPR SMART
3	Шулятьев В. М.	Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: учебное	Учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		пособие/М.П. Мухина.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-91930-149-3. - Текст: электронный//Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/121203.html">https://www.iprbookshop.ru/121203.html</a>			
4	Федотова Е.В., Сиделев. П. А.	Федотова, Е. В. Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки : монография / Е. В. Федотова, П. А. Сиделев. — Москва : Издательство «Перо», 2024. — 184 с. — ISBN 978-5-00244-246-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/142144.html">https://www.iprbookshop.ru/142144.html</a> (дата обращения: 17.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Монография	2024	ЭБС "IPRbooks"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	С. И. Бочкарева	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. -метод. комплекс: учеб. пособие (для студентов эконом. специальностей) / С.И. Бочкарева [и др.]. - Москва: [Изд. центр ЕАОИ], 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9.	Учебное пособие	2011	ЭБС «IPRbooks»
2.	Е.С. Григоровича	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	Учебное пособие	2014	ЭБС "Znanium.com"
3.	Д. И.Нестеровский	Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Academia, 2008. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-5040-9: 274-00	Учебное пособие	2008	ЭБС "Znanium.com"
4	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КНОРУС, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297. - ISBN 978-5-406-02735-6.	Учебник	2014	2

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniyum.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по практике

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.