


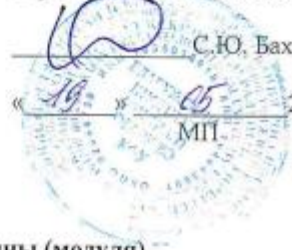
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.02.2026 09:52:23  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15acaa386f5219d5115d727fedda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по  
образовательной деятельности

  
С.Ю. Бахвалов  
« 19 » 05 2025 г.  
МП



**Программа дисциплины (модуля)**  
*Теория и методика спортивной тренировки*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) подготовки (специальности): Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)  
Квалификация: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) к.н. (доцент) Герасимова И.Г. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), IGGerasimova@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
ПК-1	Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
ПК-1.1	Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методику урока физической культуры
ПК-1.2	Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте
ПК-1.3	Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-2.1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации
ПК-2.2	Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1	Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности
ОПК-8.2	Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.3	Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности

Должен уметь:

применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;

осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

Должен владеть:

на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;

способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.0.10.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка))" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

Осваивается на 3 и 4 курсах в 6, 7 семестрах.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных(ые) единиц(ы) на 288 часа(ов).

Контактная работа - 144 часа(ов), в том числе лекции - 48 часа(ов), практические занятия - 96 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа – 72 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 6 семестре; экзамен в 7 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	

1.	Тема 1. Введение Основы спорта и спортивной тренировки.	6	2	8	0	6
2.	Тема 2. Спортивная тренировка.	6	4	8	0	6
3.	Тема 3. Основные стороны спортивной подготовки	6	4	8	0	6
4.	Тема 4. Внетренировочные средства спортивной тренировки	6	4	8	0	6
5.	Тема 5. Основы построения процесса спортивной тренировки	6	4	8	0	6
6.	Тема 6. Спортивная тренировка как многолетний процесс	6	6	8	0	6
7.	Тема 7. Технология планирования в спорте	7	8	12	0	8
8.	Тема 8. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	7	6	12	0	8
9.	Тема 9. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки	7	6	12	0	10
10.	Блоковая система спортивной тренировки	7	4	12	0	10
	<b>Итого 288 часов</b>		48	96	0	72

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Введение Основы спорта и спортивной тренировки.

Спорт как социальное явление. Особенности современного этапа развития спорта. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Система подготовки спортсмена. Спортивная тренировка как главный компонент спортивной подготовки.

##### Тема 2. Спортивная тренировка.

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специально подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Принципы спортивной тренировки. Тренированность. Спортивная форма. Методы спортивной тренировки. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.

##### Тема 3. Основные стороны спортивной подготовки.

Техническая подготовка. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники. Общая техническая и специальная спортивно-техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка. Интегральная подготовка

##### Тема 4. Внетренировочные средства спортивной тренировки

Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки

##### Тема 5. Основы построения процесса спортивной тренировки.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Микроцикл. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоцикл. Продолжительность мезоцикла. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные (подводящие), соревновательные, восстановительные. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Макроцикл. Построение тренировки в многолетних микроциклах. Построение тренировки в годичных циклах: Подготовительный период, соревновательный период, переходный период

##### Тема 6. Спортивная тренировка как многолетний процесс

Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура. Структура тренировки. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки. Характеристика этапов многолетней подготовки: задачи, средства и методы спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Нагрузка. Соревновательная нагрузка. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки. Специализированность, напряженность и величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем работы. Продолжительность и характер интервалов отдыха: полные (ординарные) интервалы, напряженные (неполные) интервалы, «минимакс-интервал

##### Тема 7. Технология планирования в спорте

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной тренировки в многолетних циклах. Документы планирования: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Документы текущего планирования: план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год, годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена. 8 Оперативное планирование. Документы планирования: рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям

##### Тема 8. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Контроль за соревновательными и тренировочными

воздействиями: контроль за результатами соревнований, изучение и оценка эффективности соревновательной деятельности, контроль за тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена: оценка специальной физической подготовленности, оценка технико-тактической подготовленности, оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки (предварительный, текущий, оперативный). Журнал учета занятий. Дневник тренировки спортсмена

#### **Тема 9. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки**

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Спортивный отбор. Спортивная ориентация. Способности. Этапы спортивного отбора. Методы отбора: антропологические исследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические исследования. Требования к занимающимся некоторыми видами спорта

#### **Тема 10. Блоковая система спортивной тренировки**

Понятие о блоковой системе спортивной тренировки. Цели и задачи. Особенности структуры и содержания блоковой системы спортивной тренировки

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с

правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

#### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Работа на лекциях предполагает активное участие студента. В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнить то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливать их взаимосвязь с понятиями. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения.
практические занятия	Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем изучаемой дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На практических занятиях студенты учатся грамотно грамматически и лексически излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, осуществлять диалогические высказывания в рамках заданной темы, а также профессионально и качественно выполнять практические задания по темам и разделам дисциплины. Все это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту и способствует развитию профессиональной компетентности. В качестве важного компонента обучения иностранным языкам выделяются учебные умения у студентов, необходимые для успешной учебной деятельности: -наблюдать за тем или иным языковым явлением в иностранном языке, сравнивать и сопоставлять языковые явления в иностранном языке и родном; -сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей; -обобщать полученную информацию; -оценивать прослушанное и прочитанное; -фиксировать основное содержание сообщений; -формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; -формулировать тезисы; -подготовить и представить сообщения, доклад, презентацию; -работать в паре, в группе, взаимодействуя друг с другом; -пользоваться реферативными и справочными материалами; -обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам; -пользоваться словарями различного характера. С целью эффективной подготовки необходимо использовать рекомендуемые учебные пособия и материалы, а также авторитетные словари английского языка различного типа, включая как

	печатные, так и электронные версии.
самостоятельная работа	Работу по подготовке устного монологического высказывания по определенной теме следует начать с изучения тематических текстов-образцов. В первую очередь необходимо выполнить фонетические, лексические и лексико-грамматические упражнения по изучаемой теме, усвоить необходимый лексический материал, прочитать и перевести тексты-образцы, выполнить речевые упражнения по теме. Затем на основе изученных текстов нужно подготовить связное изложение, включающее наиболее важную и интересную информацию. Формы СРС над устной речью: - фонетические упражнения по определенной теме; - лексические упражнения по определенной теме; - фонетическое чтение текста-образца; - перевод текста-образца; - речевые упражнения по теме; - подготовка устного монологического высказывания по определенной теме (объем высказывания - 15-20 предложений).
экзамен	При подготовке к экзамену следует особое внимание уделять конспектам лекций, а затем учебникам. При подготовке рекомендуется пользоваться преимущественно основной литературой. Для лучшего усвоения материала и подготовки к экзамену студентам рекомендуется повторно проанализировать те примеры, ситуации и тесты, которые разбирались ранее на семинарских и практических занятиях. Большое значение при ответе на вопросы экзаменационного билета имеет также использование опыта, приобретенного на учебной и производственной практиках.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 50 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Меловая настенная доска 1 шт. Портреты 12 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Выход в Интернет, внутривизовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98, ауд. 27

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривизовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 12

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в

альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)  
Б1.0.10.01 Теория и методика спортивной тренировки**

Направление подготовки: 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
  - 4.1.1. Устный опрос
    - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.1.2. Критерии оценивания
    - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
  - 4.1.2. Контрольная работа
    - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.2.2. Критерии оценивания
    - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
  - 4.1.3. Тестирование
    - 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.3.2. Критерии оценивания
    - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
  - 4.2.1. Экзамен
    - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.2.1.2. Критерии оценивания
    - 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
ПК-1. Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся	ПК-1.1 Знать методiku оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методiku подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методiku урока физической культуры	Знает: психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2, Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7, Тема 8; Тема 9; Тема 10; Контрольная работа: Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8. <b>Промежуточная аттестация:</b> Экзамен
	ПК-1.2 Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте	Умеет: применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств..	
	ПК-1.3 Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний	Владеет: на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	
ПК-2. Способен использовать ценностный потенциал физической культуры	ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры	Знает: эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2, Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7,

для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации	спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Тема 8; Тема 9; Тема 10; Контрольная работа: Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8. <b>Промежуточная аттестация:</b> Экзамен
	ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации	Умеет: применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	
	ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций	Владеет: методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.;	
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Знает основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2, Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7, Тема 8; Тема 9; Тема 10; Контрольная работа: Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8. <b>Промежуточная аттестация:</b> Экзамен
	ОПК-8.2 Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	
	ОПК-8.3 Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Владеет способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)
ПК-1	Логично и четко демонстрирует знания психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Демонстрирует понимание знания психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Испытывает затруднения в знаниях психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Не знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся
	Умеет применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Демонстрирует способность применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Испытывает трудности в умении применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Не умеет применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств..
	Осознанно умеет применять на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	Демонстрирует систему применения на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	Может применять на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	Не владеет на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.
ПК-2	Показывает всестороннее знание эстетических, нравственных и	Допускает неточности в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценностей	Допускает ошибки в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценностей	Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и

	духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте
	Способен применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Демонстрирует небольшие неточности в применении средств и методов в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Допускает ошибки в применении средств и методов в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Не может применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
	Владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Демонстрирует не большие неточности во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.;	Допускает ошибки во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Не владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.;
ОПК-8	Демонстрирует целостное знание об основных способах применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Испытывает сложности в знаниях основных способов применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Демонстрирует отрывочные знания основных способов применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Не знает основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности

	Умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Демонстрирует умение осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности в умении осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Не умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний
	Владеет способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Демонстрирует владение способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности во владении способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Не владеет способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

6 семестр:

Текущий контроль:

Устный опрос – 25 баллов

Контрольная работа – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен/зачет обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

2. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для экзамена:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Не зачтено (0-55 баллов)

7 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос – 25 баллов
2. Контрольная работа – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для экзамена:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

#### **4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания**

##### **4.1. Оценочные средства текущего контроля**

###### **4.1.1. Устный опрос**

###### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

###### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

###### **20-25 баллов ставится, если обучающийся:**

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### **14-19 баллов ставится, если обучающийся:**

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

###### **8-13 баллов ставится, если обучающийся:**

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**0--8 баллов ставится, если обучающийся:**

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

Семестр 6

##### **Тема 1. Введение Основы спорта и спортивной тренировки.**

Общая характеристика спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

##### **Тема 2. Спортивная тренировка.**

Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

##### **Тема 3. Основные стороны спортивной подготовки.**

Основные стороны спортивной подготовки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.

##### **Тема 4. Внетренировочные средства спортивной тренировки**

Виды внетренировочных средств и особенности их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

##### **Тема 5. Основы построения процесса спортивной тренировки.**

Большие, средние и малые циклы спортивной тренировки. Спортивная форма и фазы ее развития.

##### **Тема 6. Спортивная тренировка как многолетний процесс**

Этапы многолетней подготовки: цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

Семестр 7

##### **Тема 7. Технология планирования в спорте**

Виды документов планирования тренировочного процесса. Особенности их разработки.

##### **Тема 8. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена**

Виды контроля в спортивной тренировке. Цели и задачи контроля, технологии реализации.

##### **Тема 9. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки**

Этапы спортивного отбора. Цели и задачи отбора, критерии отбора на различных этапах спортивного отбора.

##### **Тема 10. Блоковая система спортивной тренировки**

Цели и задачи блоковой системы спортивной тренировки. Особенности планирования.

#### **4.1.2. Контрольная работа**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

##### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

**20-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

#### **14-19 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

#### **8-13 баллов ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

#### **0--8 баллов ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

#### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

Семестр 6

##### **Контрольная работа по теме 3.**

Виды подготовок спортсмена. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.

##### **Контрольная работа по теме 4.**

Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки. Характеристика внутрине тренировочных средств спортивной тренировки.

##### **Контрольная работа по теме 5.**

Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

##### **Контрольная работа по теме 6.**

Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура. Характеристика этапов многолетней подготовки: задачи, средства и методы спортивной подготовки.

Семестр 7

##### **Контрольная работа по теме 7**

Планирование спортивной тренировки в многолетних циклах. Документы планирования. Документы текущего планирования. Оперативное планирование. Документы оперативного планирования.

##### **Контрольная работа по теме 8**

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

#### **4.2.12. Экзамен**

##### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится

в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.2.2. Критерии оценивания.**

##### **21-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

##### **16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

##### **11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

##### **0-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **4.2.2.3. Оценочные средства.**

Семестр 6

##### **билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Характеристика методов спортивной тренировки.
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
3. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
4. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
5. Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
6. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
7. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи,

средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

8. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
9. Понятие спортивная подготовка.
10. Этапы многолетней спортивной подготовки.
11. Перечислите и охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки.
12. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-техническая подготовка.
13. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-тактическая подготовка.
14. Основные стороны спортивной подготовки. Физическая подготовка.
15. Основные стороны спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсменов.
16. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки
17. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и требования к ним
18. Структура многолетней подготовки
19. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
20. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
21. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
22. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
23. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
24. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
25. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
26. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
27. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
28. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
29. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
30. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.

#### Семестр 7

1. Понятие спортивная ориентация. Выбор вида спорта. Понятие спортивный отбор. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Уровни отбора. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.
2. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки.
3. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.
4. Методы, применяемые в спортивной тренировке.
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки (тренировочные зоны).
6. Основные документы при планирование тренировочного и соревновательного процесса.
7. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.

8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
9. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования.
10. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена
11. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта
12. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки
13. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
14. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
15. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годовых и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.
16. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
17. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
18. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
19. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
20. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
21. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
22. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
23. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
24. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

#### Основная литература:

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта : игровые виды спорта : Электронное пособие / Аверьянов И. В. , Эртман Ю. Н. , Блинов В. А. - Омск : СибГУФК, 2019. - ISBN 978-5-91930-129-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301295.html>
2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html>
3. Шустин, Б. Н. Современная система спортивной подготовки : монография / Шустин Б. Н. - 2-е изд. , с испр. и измен. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - ISBN 978-5-907225-36-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225367.html>

#### Дополнительная литература:

1. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография / В. П. Губа (общ. ред. ), Л. В. Булькина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов. - Москва : Спорт, 2021. - 176 с. - ISBN 978-5-907225-57-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225572.html>
2. Иорданская, Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий / Иорданская Ф. А. - Москва : Спорт, 2021. - 112 с. - ISBN 978-5-907225-64-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225640.html>
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль подготовки: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,  
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.