

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 3 Семестр 5,6

Экзамен 5,6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 252.0 (академ. час), 7.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

15 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, в области организации и руководства тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно- спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, и в учреждениях дополнительного образования

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- теоретико-практические аспекты спортивной тренировки;
- систему и организационные основы спортивной тренировкой;
- средства и методы спортивной тренировки, влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на занимающихся;
- специфические принципы построения тренировочного процесса;
- основы построения многолетней спортивной тренировки как многолетнего процесса.

Уметь:

- адекватно использовать средства и методы спортивной тренировки;
- применять специфические принципы при построении тренировочного процесса;
- использовать спортивную тренировку для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации избранного вида спорта;
- планировать учебно- тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

Владеть:

- технологией спортивной тренировки;
- технологическими подходами планирования учебно- тренировочного процесса, развития физических способностей и видами подготовки спортсмена;
- способами организации и проведения соревнований с учетом избранного вида спорта;
- технологиями реализации индивидуальных спортивно- ориентированных тренировочных программ

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» входит в блок 1 обязательной части дисциплин образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Знания по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, в том числе профессионально-двигательной направленности таких как: «Легкая атлетика с методикой преподавания», « Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Лыжная подготовка с методикой преподавания», «Спортивно- оздоровительный туризм».

Научно-методической направленности: «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта».

Дисциплин, позволяющих организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями: «Теория и организация адаптивной физической

культуры», «Профессиональная деятельность детского тренера» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

3.2. Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1 ОПК-6 Знать: психолого- педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные

		<p>признаки отклонения в развитии детей ИД-2 ОПК-6 Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</p> <p>ИД-3 ОПК-6 Владеть: методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся</p>
--	--	--

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7.00 зачетных единицы, 252.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

	спортсменов																
9	Тактическая подготовка спортсменов	5	4		4										8		Опрос
10	Экзамен	5										0.3	35.7				экзамен
11	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	6	2		6										2		Опрос. Конспект
12	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)	6	4		4										2		Опрос Конспект
13	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	6	4		4										2		Опрос Конспект
14	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	6	4		6										2		Опрос Конспект
15	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	6	4		6										4		Опрос Конспект
16	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	6	4		6										4		Опрос. Тест
17	Курсовая работа	6							2								Защита курсовой работы
18	Экзамен	6										0.3	35.7				экзамен

	Итого		44.0	64.0	0.0	2.0	0.0	0.6	71.4	70.0	
--	-------	--	------	------	-----	-----	-----	-----	------	------	--

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Теория и практика спорта	Феномен спорта как социокультурно явление современного общества. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта. Соревновательная деятельность и ее особенности. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений. Проблемы развития массового спорта в России.
2	Общая характеристика системы спортивной тренировки	Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
3	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
4	Специфические принципы построения тренировочного процесса	Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность
5	Основы построения многолетней спортивной тренировки	Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
6	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.

7	Методика развития физических способностей	Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости
8	Техническая подготовка спортсменов	Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.
9	Тактическая подготовка спортсменов	Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями.
10	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.
11	Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)	Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.
12	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия
13	Структура управления процессом	Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование.

	совершенствования спортивного мастерства	Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля. Корректировка и принятие решений
14	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.
15	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Теория и практика спорта	Феномен спорта как социокультурно явление современного общества. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта. Соревновательная деятельность и ее особенности. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений. Проблемы развития массового спорта в России
Общая характеристика системы спортивной тренировки	Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
Специфические принципы	Специфические черты базовых закономерностей

построения тренировочного процесса	(принципов) спортивной тренировки. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки. Непрерывность (перманентность) и цикличность
Основы многолетней тренировки построения спортивной	Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Организационные аспекты отбора. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.
Методика развития физических способностей	Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Методика воспитания силы. Методика воспитания выносливости. Методика воспитания гибкости
Техническая подготовка спортсменов	Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки. Основные закономерности формирования технического мастерства. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.
Тактическая подготовка спортсменов	Структура тактической подготовленности в разных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов. Средства и методы овладения тактическими действиями.
Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым.

	<p>Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.</p>
<p>Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)</p>	<p>Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.</p>
<p>Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</p>	<p>Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия</p>
<p>Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Система контроля. Корректировка и принятие решений</p>
<p>Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса</p>	<p>Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.</p>
<p>Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.</p>

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Теория и практика спорта	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
2	Общая характеристика системы спортивной тренировки	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
3	Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	6
4	Специфические принципы построения тренировочного процесса	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	6
5	Основы построения многолетней спортивной тренировки	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	6
6	Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	6
7	Методика развития физических способностей	Чтение специальной литературы. Подготовка конспекта	6
8	Техническая подготовка спортсменов	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	8
9	Тактическая подготовка спортсменов	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	8
10	Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов	Чтение специальной литературы. Конспект	2
11	Основные	Чтение специальной литературы.	2

	технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)	Конспект	
12	Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов	Чтение специальной литературы. Конспект	2
13	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	2
14	Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса	Чтение специальной литературы. Подготовка к опросу	4
15	Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности	Чтение специальной литературы. Подготовка к тестированию	4

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс- опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического

материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки».

Критерии оценки опроса (устного ответа)

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умения применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1. Полнота и правильность ответа.
2. Степень осознанности, понимания изученного.
3. Языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- 1) дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Критерии оценки опорного конспекта

Критерии оценки

- полнота и правильность ответа.
- степень осознанности, понимания изученного.
- языковое оформление ответа.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов

Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла

Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла

Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Задания для конспектов

1. Принципиальные положения в технологии годичного планирования тренировки по модели Л.П. Матвеева
2. Принципиальные отличия построения тренировки по модели Л.П. Матвеева и Ю.В. Верхошанского
3. Суть и причина «разведения» средств технической и специальной физической подготовки согласно модели Ю.В. Верхошанского
4. Рациональная последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа, каковы их длительность и распределение средств подготовки в блоках по модели В.Б. Иссурина?
5. Составить план тренировочного мезоцикла в избранном виде спорта
6. Составить план тренировочного микроцикла в избранном виде спорта
7. Опишите основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса
8. Составьте план-программу совершенствования спортивного мастерства в годичном тренировочном цикле в избранном виде спорта
9. Составьте комплекс упражнений для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) с учетом специфики избранного вида спорта

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С – 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно

до 60% баллов за тест

Удовлетворительно	от 61% до 74% баллов за тест
Хорошо	от 75% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Примерные темы рефератов по дисциплине

1. Отличие концепции «спортивного отбора» и концепция «спортивной», или «физкультурно-спортивной ориентации»?
2. Спортивная селекция
3. Основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
4. Способы сохранения контингента занимающихся в спортивных секциях
5. Метафизический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей
6. Категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена
7. Свойства организма занимающихся спортом в большей степени подверженные наследственному влиянию
8. Критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей

Примерные контрольные тесты к курсу
«Теория и методика спортивной тренировки»

Тема: Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

1. К элементам «искусственно управляющей среды» относятся:

- а) тренажеры и тренажерные комплексы;
- б) занятия в воде;
- в) занятия в условиях невесомости;
- г) искусственное питание спортсменов

2. Тренажер Хаммера - это:

- а) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) гриф в силовой раме,двигающийся вертикально по направляющим;
- г) гребной тренажер.

3. Сколько существует направлений использования «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов

- а) 3; б) 4; в) 5; г) 6

4. Тренажер Смита - это:

- а) гриф в силовой раме,двигающийся вертикально по направляющим, оборудован страховочными зацепами, воспользоваться которыми можно провернув гриф руками;
- б) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- в) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- г) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело.

5. Кроссовер - это:

- а) гребной тренажер;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело;
- г) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины.

6. Рычажная тяга - это:

- а) тренажер для тех, кто не может подтягиваться на перекладине или отжиматься на брусьях самостоятельно, за счет груза и системы блоков спортсмен, заняв позицию на платформе, получает компенсацию (выталкивание веса) с помощью противовеса;
- б) рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди и передней дельты;
- в) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины;
- г) тренажер, представляющий собой устройство для тренировки мышц спины, имеет скамью, спинка которой служит упором для груди.

7. Тренажер «бабочка» - это:

- а) блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины, движущиеся части – это рычаги для рук,двигающиеся по одной траектории;
- б) тренажер, представляющий собой устройство для тренировки мышц спины, имеет скамью, спинка которой служит упором для груди;
- в) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело;
- г) гребной тренажер.

8. ТРЕНАЖЕР ГАККЕНШМИДТА - ЭТО:

- а) блочный тренажер, представляющий собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело;
- б) высокоэффективный тренажер для тренировки мышц ног, эффективно прорабатывает четырехглавую мышцу бедра и ягодицы;
- в) «беговая дорожка»;
- г) тренажер для тех, кто не может подтягиваться на перекладине или отжиматься на брусьях самостоятельно, за счет груза и системы блоков спортсмен, заняв позицию на платформе, получает компенсацию (выталкивание веса) с помощью противовеса.

9. Гавитрон – это:

- а) тренажер для тех, кто не может подтягиваться на перекладине или отжиматься на брусьях самостоятельно, за счет груза и системы блоков спортсмен, заняв позицию на платформе, получает компенсацию (выталкивание веса) с помощью противовеса;
- б) высокоэффективный тренажер для тренировки мышц ног, эффективно прорабатывает четырехглавую мышцу бедра и ягодицы;
- в) гребной тренажер;
- г) «беговая дорожка».

10. Климбер - это:

- а) тренажер для тренировки кардиосистемы, мышц ног и ягодиц, темп выполнения нагрузки спортсмен выбирает сам, есть возможность изменять нагрузку на каждой педали (в некоторых моделях), имитирует подъем по лестнице;
- б) эффективный кардиотренажер, имитирующий катание на лыжах;
- в) тренажер, который напоминает карабканье по отвесной скале и похож на эскалатор;
- г) велотренажер.

11. Степпер - это:

- а) тренажер для тренировки кардиосистемы, мышц ног и ягодиц, темп выполнения нагрузки спортсмен выбирает сам, есть возможность изменять нагрузку на каждой педали (в некоторых моделях), имитирует подъем по лестнице;
- б) эффективный кардиотренажер, имитирующий катание на лыжах;
- в) тренажер, который напоминает карабканье по отвесной скале и похож на эскалатор;
- г) велотренажер.

12. Орбитрек - это:

- а) тренажер для тренировки кардиосистемы, мышц ног и ягодиц, темп выполнения нагрузки спортсмен выбирает сам, есть возможность изменять нагрузку на каждой педали (в некоторых моделях), имитирует подъем по лестнице;
- б) эффективный кардиотренажер, имитирующий катание на лыжах;
- в) тренажер, который напоминает карабканье по отвесной скале и похож на эскалатор;
- г) велотренажер.

13. Беговая дорожка:

- а) кардиотренажер, имитирующий ходьбу по ступеням;
- б) это спортивный тренажер для бега в помещении;
- в) кардиотренажер, который имитирует подъем по пожарной лестнице;
- г) кардиотренажер, который представляет собой лестницу- тренажер с имитацией подъема по ней.

14. Адаптивный тренажер АМТ - это:

- а) высокотехнологичный кардиотренажер, который совмещает в себе беговую дорожку, эллипсоид и степпер;
- б) это спортивный тренажер для бега в помещении;
- в) кардиотренажер, который имитирует подъем по пожарной лестнице;
- г) кардиотренажер, который представляет собой лестницу- тренажер с имитацией подъема по ней.

15. Босу - это:

- а) вибромассажер

б) гироскопический тренажер;

в) гребной тренажер;

г) балансируемый тренажер.

16. Гироскопический тренажер - это:

а) это кардиотренажер, имитирующий греблю;

б) спортивный снаряд, предназначенный для тренировки мышц и суставов кистей рук, предплечья, плеча и плечевого пояса;

в) неустойчивый спортивный снаряд, используемый для баланс-тренинга.

г) прибор, работающий по принципу механической вибрации, с помощью которого можно производить массаж тела.

17. В зависимости от силовой нагрузки тренажеры разделяют на категории:

а) для работы с собственным весом;

б) для работы со встроенным весом;

в) для работы со свободным весом;

г) все ответы верны.

18. Саммит-тренажер:

а) кардиотренажер, имитирует подъём по ступеням;

б) спортивный тренажер для бега в помещении;

в) тренажер, имитирующий езду на велосипеде;

г) тренажер, имитирующий греблю

19. Сайкл-тренажер относится к категории:

а) кардиотренажеров;

б) силовых тренажеров;

в) балансируемых тренажеров;

г) гироскопических тренажеров.

20. В зависимости от устройства тренажеры подразделяются на:

а) блочные [http://sportwiki.to/%D0%91%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D1%80];

б) рычажные;

в) пружинящие;

г) все ответы верны.

Ключ к тесту:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

а

б

Г
а
в
Г
а
б
а
в
а
б
б
а
Г
б
Г
а
а
Г

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Теория и практика спорта
2. Общая характеристика системы спортивной тренировки
3. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки
4. Специфические принципы построения тренировочного процесса
5. Основы построения многолетней спортивной тренировки
6. Значение индивидуальной спортивной предрасположенности в спорте, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов
7. Методика развития физических способностей
8. Техническая подготовка спортсменов
9. Тактическая подготовка спортсменов
10. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов
11. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)
12. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов
13. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства
14. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса
15. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

Вопросы к экзамену по дисциплине (5 семестр)

1. Феномен спорта как социокультурно явление современного общества.
2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта.
3. Соревновательная деятельность и ее особенности.
4. Спортивные достижения как результат спортивной тренировки. Современное состояние и проблемы спорта высших достижений.
5. Проблемы развития массового спорта в России.
6. Определение системы спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
7. Система тренировки. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.

10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
11. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой
12. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки.
13. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса.
14. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций.
15. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки.
16. Непрерывность (перманентность) и цикличность
17. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
18. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки.
19. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
20. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки
21. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
22. Организационные аспекты отбора.
23. Методические аспекты отбора. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.
24. Понятие о физических способностях. Основные закономерности формирования физических способностей.
25. Методика воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта
26. Методика воспитания силы в избранном виде спорта
27. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта
28. Методика воспитания гибкости в избранном виде спорта
29. Методика развития координационных способностей в избранном виде спорта
30. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки.
31. Основные закономерности формирования технического мастерства.
32. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности.
33. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта.
34. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов.
35. Средства и методы овладения тактическими действиями в избранном виде спорта.

Вопросы к экзамену по дисциплине (6 семестр)

1. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов. Факторы, при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.
2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву).
3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки.
4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским.
5. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым.
6. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным.
7. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком.
8. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов.
9. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)
10. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру.

11. Типы мезоциклов и особенности их построения. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.
12. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов
13. Определение и классификация микроциклов тренировки. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки.
14. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
15. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия
16. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства
17. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование.
18. Моделирование в системе управления.
19. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки.
20. Система контроля. Корректировка и принятие решений
21. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса
22. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки.
23. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах.
24. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.
25. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов.
26. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.
27. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности
28. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов.
29. Эффективность использования естественных внешне средовых факторов в подготовке спортсменов.
30. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

Темы (примерные) курсовых работ по курсу
«Теория и методика спортивной тренировки»

1. Использование «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов
2. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
3. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
4. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей на примере избранного вида спорта
5. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
6. Методика совершенствования технико- тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
7. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
8. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных

возрастных групп.

9. Методика совершенствования технико- тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
10. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно- силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
11. Сравнительная характеристика развития выносливости у спортсменов разных специализаций.
12. Сравнительная характеристика развития скоростно- силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
13. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
14. Сравнительная характеристика развития гибкости у спортсменов разных специализаций.
15. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом
16. Стресс и тревога в спорте.
17. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
18. Особенности женского спорта
19. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
20. Совершенствование технико- тактической подготовленности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.
21. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде спорта.
22. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
23. Педагогические, психологические, медико- биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.
24. Исследование параметров тренировочного процесса (средства, методы, объем и интенсивность нагрузки).
25. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки (предварительный, начальный этап специализации, углубленный этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
26. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
27. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
28. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
29. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
30. Характеристика мезоциклов – задачи и направленность.
31. Рациональное распределение мезоциклов в годичном цикле тренировочного процесса
32. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
33. Принципы распределения учебно- тренировочных нагрузок (цикличность, волнооб- разность).
34. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
35. Построение учебно- тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
36. Построение учебно- тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
37. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
38. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.
39. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде

тренировочного процесса.

40. Использование тренажеров и устройств в подготовке спортсменов

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г. Д. Бабушкин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 90 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64998.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88521.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Махов, С. Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная программа / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 28 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73257.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Питер, Дж. Введение в теорию тренировки / Дж. Питер. — Москва : Человек, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-904885-18-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27552.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Спортивная тренировка : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 105 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95429.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Тудор, Бомпа Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система	GNU-лицензия (GNU General Public License)

	Linux	
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https://urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
2	http://teoriya.ru	Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку

(имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».