

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa72805da5b7b5591c69e/

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет физической культуры  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

« 30 » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Начальник управления \_\_\_\_\_

/М.А. Миненкова /

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 31 » \_\_\_\_\_ 2019 г. № 06

Председатель \_\_\_\_\_



**Рабочая программа дисциплины**

Система подготовки квалифицированных спортсменов

**Направление подготовки**

49.04.01 Физическая культура

**Программа подготовки:**

Профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта

**Квалификация**

Магистр

**Формы обучения**

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры:

Протокол « 21 » \_\_\_\_\_ 2019 г. № 10

Председатель УМКом \_\_\_\_\_

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол от « 13 » \_\_\_\_\_ 2019 г. № 09

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

/И.В. Кулишенко/

Мытищи

2019

Автор-составитель:

Квашук П. В., доктор педагогических наук, профессор

Рабочая программа дисциплины «Система подготовки квалифицированных спортсменов» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.17 г. №944.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 6  |
| Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 6  |
| Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 17 |
| Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 18 |
| Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 18 |
| Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 19 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Цель дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики спортивной тренировки квалифицированных спортсменов и подготовка их к профессиональной деятельности по специальности.

#### **Задачи дисциплины:**

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к решению организационных и методических проблемам спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

- обеспечить усвоение студентами фундаментальных и прикладных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;

- воспитать у магистрантов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК – 3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий;

ДПК – 4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализацию

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной. При ее освоении необходимы знания, умения, полученные в результате изучения таких дисциплин бакалавриата как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная метрология».

Указанной дисциплине предшествует: «История и методология науки», «Технологии физкультурного образования», «Технологии научных исследований в физической культуре и спорте», «Содержание физкультурного образования», «Адаптивная физическая культура», «Психология физической культуры и спорта», «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

Параллельно изучаются «Системы физической культуры и спорта», «Физическая работоспособность: способы оценки и развития», «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения», «Рекреационная физическая культура», «Реабилитационная физическая культура», «Акмеология», «Профессионализм в сфере физической культуры и спорта».

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Кол-во часов<br>Форма обучения |         |
|---------------------------------------------|--------------------------------|---------|
|                                             | очная                          | заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 3                              |         |
| Объем дисциплины в часах                    | 108                            |         |
| Контактная работа                           | 30,3                           | 18,3    |
| Лекции                                      | 8                              | 4       |
| Лабораторные занятия                        | 10                             | 6       |
| Практические занятия                        | 10                             | 6       |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 2,3                            | 2,3     |
| Экзамен                                     | 0,3                            | 0,3     |
| Предэкзаменационная консультация            | 2                              | 2       |
| Самостоятельная работа                      | 68                             | 80      |
| Контроль                                    | 9,7                            | 9,7     |

Форма промежуточной аттестации: экзамен в 3 семестре на 2 курсе (очная форма обучения), экзамен в 4 семестре на 2 курсе (заочная форма обучения).

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием | Кол-во часов |                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                 | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| Тема 1. Система подготовки спортсменов                          | 2            | 2                    | 2                    |
| Тема 2. Основные стороны подготовки спортсменов                 | 2            | 4                    | 4                    |
| Тема 3. Спортивная тренировка как многолетний процесс           | 4            | 4                    | 4                    |
| Итого                                                           | 8            | 10                   | 10                   |

##### По заочной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием | Кол-во часов |                      |                      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                 | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| Тема 1. Система подготовки спортсменов                          | 1            | 2                    | 2                    |



|                                                       |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|
| Тема 2. Основные стороны подготовки спортсменов       | 1 | 2 | 2 |
| Тема 3. Спортивная тренировка как многолетний процесс | 2 | 2 | 2 |
| Итого                                                 | 4 | 6 | 6 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения            | Изучаемые вопросы                                                                                                                                            | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                       | Методические обеспечения | Формы отчетности        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Система подготовки спортсменов                | 1. Современные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.<br>2. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.                     | 22/26        | Подготовка реферата<br>Подготовка к устному опросу | Учебная литература       | Реферат, устный опрос.  |
| Основные стороны подготовки спортсменов       | 1 Нагрузка в спортивной тренировке.<br>2.Совершенствование физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.                                | 22/26        | Подготовка к устному опросу,<br>Подготовка доклада | Учебная литература       | Устный опрос.<br>Доклад |
| Спортивная тренировка как многолетний процесс | 1.Планирование и учет в спортивной тренировке.<br>2.Система восстановления и повышения работоспособности спортсменов на разных этапах спортивной подготовки. | 24/28        | Подготовка реферата<br>Подготовка доклада          | Учебная литература       | Доклад<br>Реферат       |

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Этапы формирования                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ДПК – 3. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК – 4. Способен разрабатывать алгоритм соревновательной деятельности и обеспечивать его реализации                                           | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Критерии оценивания                       | Шкала оценивания                                                               |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК – 3                 | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методы планирования тренировочного процесса</li> <li>- Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)</li> <li>- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс,</li> <li>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</li> <li>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов</li> </ul> | <p>Устный опрос,<br/>Письменный опрос</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса<br/>Шкала оценивания письменного опроса</p> |



|         |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |                                                                  |
|---------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ДПК – 4 | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p>- методами отбора средств и методов спорта;</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности формирования долгосрочной адаптации у спортсменов под воздействием физических нагрузок разной направленности;</li> <li>- основные научные школы и направления научного обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс,</li> <li>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</li> <li>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения степени переносимости нагрузок в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.</li> <li>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</li> </ul> | Письменный опрос, Реферат | Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
|         | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях                              | Знать:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Устный опрос,             | Шкала оценивания                                                 |

|             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |                                                                             |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|             | 2.Самостоятельная работа                                            | <p>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</p> <p>- Предельные тренировочные нагрузки</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>- Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</p> <p>Уметь:</p> <p>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</p> <p>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</p> <p>Владеть:</p> <p>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</p> | Письменный опрос  | <p>оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> |
| Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <p>- Содержание и соотношение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Письменный опрос. | Шкала оценивания                                                            |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                                                |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</p> <p>- Предельные тренировочные нагрузки</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>- Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки,</li> <li>- разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств, технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</li> </ul> | Доклад | письменного опроса<br>Шкала оценивания доклада |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|

### Шкала и критерии оценивания устного опроса

| Баллы      | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 балл     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 0,5 балла  | допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 0,25 балла | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 0 баллов   | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.                                                                                                                                                                                     |

### Шкала и критерии оценивания письменного опроса.

| Баллы      | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 балл     | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                         |
| 0,5 балла  | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 0,25 балла | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| 0 баллов   | не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                           |

### Шкала и критерии оценивания докладов

| № п/п | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка в баллах  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Качество доклада: <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- четко выстроен;</li> <li>- рассказывается, но не объясняется суть работы;</li> <li>- зачитывается.</li> </ul>                                                                                                         | 3<br>2<br>1<br>0 |
| 2.    | Использование демонстрационного материала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался</li> <li>- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | 2<br>1<br>0      |

|                                              |                                                                                                                                                                                        |             |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3.                                           | Качество ответов на вопросы:<br>- отвечает на вопросы;<br>- не может ответить на большинство вопросов;<br>- не может четко ответить на вопросы.                                        | 3<br>2<br>1 |
| 4.                                           | Владение научным и специальным аппаратом:<br>- показано владение специальным аппаратом;<br>- использованы общенаучные и специальные термины;<br>- показано владение базовым аппаратом. | 3<br>2<br>1 |
| 5.                                           | Четкость выводов:<br>- полностью характеризуют работу;<br>- нечетки;<br>- имеются, но не доказаны.                                                                                     | 3<br>2<br>1 |
| <b>Итого максимальное количество баллов:</b> |                                                                                                                                                                                        | <b>14</b>   |

#### Критерии оценивания реферата

| Критерии                                                    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов      | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 20 баллов    | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. Соблюдение требований к оформлению<br>Макс. - 15 баллов  | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                                                                                                                                                                             |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 15 баллов                         | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль.                                                                                                                                                                                                                                                            |

За один реферат студент может набрать:  
 максимально 1 балл, если работа выполнена на 100 баллов  
 0.5 балла - на 70 баллов



0.25 балла – на 40 баллов  
0 баллов- менее 40 баллов

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Примерные вопросы для устного опроса**

1. Современные тенденции развития спорта
2. Современные тенденции развития системы спортивной подготовки
3. Закономерности системы спортивной подготовки
4. Принципы системы спортивной подготовки
5. Нагрузка в спортивной тренировке
6. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.
7. Совершенствование технической подготовленности спортсменов
8. Совершенствование тактической подготовленности спортсменов
9. Планирование в спортивной тренировке
10. Учет в спортивной тренировке
11. Система восстановления спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.
12. Система повышения работоспособности спортсменов на разных этапах спортивной подготовки

**Примерные вопросы для письменного опроса**

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты.
2. Методика воспитания силовых качеств у спортсменов.
3. Методика воспитания скоростных качеств у спортсменов.
4. Методика воспитания двигательного-координационных способностей у спортсменов.
5. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
6. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
7. Техника соревновательной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
8. Структура соревновательной деятельности.
9. Задачи и содержание специальной физической подготовки спортсмена.
10. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена.
11. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена.
12. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.
13. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
14. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки.

**Примерные темы докладов.**

1. Спортивные соревнования в профессиональном и любительском спорте.
2. Значение, содержание и основные методы прогнозирования спортивных результатов в отдельных видах спорта.
3. Прогнозы мировых и олимпийских высших достижений в отдельных видах спорта.
4. Оценка эффективности прогнозирования спортивных результатов спортсменов на Олимпийских играх (на примере избранного вида спорта).
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта).
6. Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения (на примере конкретного вида спорта).
7. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).



8. Регламентация и способы проведения соревнований (на примере конкретного вида спорта).

#### **Примерные темы рефератов.**

1. Стратегия и тактика соревновательной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
2. Управление соревновательной деятельностью.
3. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
4. Интегральная подготовленность как основа выступления в соревнованиях (на примере конкретного вида спорта).
5. Построение тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла подготовки (на примере избранного вида спорта).
6. Основы построения и содержания тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта).
7. Обоснование построения тренировочных и соревновательных нагрузок у юных спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки. Характер и количество соревнований (на примере конкретного вида спорта).
8. Система олимпийской подготовки в России.
9. Спорт в Китае, состояние и перспективы системы олимпийской подготовки в КНР.
10. Олимпийская подготовка спортсменов в США.
11. Программа подготовки к олимпийским играм «Взойди на пьедестал» в Канаде.
12. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
13. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
14. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
15. Соотношение ОФП и СФП на этапах многолетней подготовки (на примере конкретного вида спорта).
16. Особенности содержания средств подготовки на этапах годичного цикла (на примере конкретного вида спорта).
17. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
18. Построение тренировочных нагрузок на этапах годичного цикла подготовки (на примере конкретного вида спорта).
19. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
20. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
22. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
23. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
24. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.

#### **Примерные вопросы для экзамена.**

1. Становление и развитие научно-методических основ системы подготовки спортсменов.
2. Методологические аспекты построения теории спортивной подготовки. Интегративная сущность общей теории подготовки спортсменов, роль общенаучных достижений и данных смежных наук.
3. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.

4. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
5. Современное состояние и эффективность олимпийской подготовки в различных странах.
6. Система олимпийской подготовки в России.
7. Возникновение и эволюция научно-практических знаний о высших спортивных достижениях (исторический обзор проблемы) в видах спорта.
8. Спортивные достижения как объект познания и оценки.
9. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт спортивной деятельности, критерии, их измерение и оценка в видах спорта.
10. Ценности спортивных высших достижений.

#### **5.4. Методические материалы для оценивания знаний, умений, навыков и опыта формирования компетенций.**

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы магистранта, дисциплинированность, самостоятельность. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам

#### **Шкала оценивания экзамена**

| Уровень оценивания |       | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Экзамен            | 30-15 | - Полное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны исчерпывающие и обоснованные ответы на вопросы;<br>- показано умение грамотно применять полученные теоретические знания в практических целях;<br>- показано глубокое и творческое овладение основной и дополнительной литературой;                            |
|                    | 15-10 | - ответы отличаются четкостью и краткостью, мысли излагаются в необходимой логической последовательности.<br>- основное усвоение теоретического и практического материала, студентом даны полные, достаточно глубокие и обоснованные ответы на вопросы;<br>- даны полные, но недостаточно обоснованные ответы на дополнительные вопросы; |
|                    | 10-5  | - показаны глубокие знания основной и недостаточные знания дополнительной литературы;<br>- показано умение обосновывать высказываемые положения;<br>- ответы в основном четкие и краткие, но в них не всегда выдерживалась логическая последовательность                                                                                 |
|                    | 5-0   | - не выполнены условия, позволяющие оценить ответ как «удовлетворительно».                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по 5-балльной системе |
|--------------------------------|------------------------------|
| 81 – 100                       | 5 «отлично»                  |
| 61 - 80                        | 4 «хорошо»                   |
| 41 - 60                        | 3 «удовлетворительно»        |
| 0 - 40                         | 2 «неудовлетворительно»      |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература :

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс]. - М.: Спорт, 2016. – 464с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839572.html>
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. - М. : Спорт, 2017. – 320с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017803.html>
3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. – 352с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

### 6.2.Дополнительная литература:

- 1.Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс]: учеб. пособие. — Омск: Сибирский гос. университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74274.html>
2. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс]. - М.: Советский спорт, 2014. – 80с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807056.html>
3. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс]: науч.-метод. реком. / Н.И. Волков, В.И. Олейников - М. : Спорт, 2016. – 100с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724099.html>
4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений [Электронный ресурс]. - М. : Советский спорт, 2014. – 140с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807582.html>
5. Кулиненко, О.С. Медицина спорта высших достижений [Электронный ресурс]. - М.: Спорт, 2016. – 320с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723962.html>
6. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — М. : Юрайт, 2018. — 96 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/4E75BC6C-11D0-49DE-B596-177AFBFBFB35/psihologicheskie-metody-podgotovki-sportsmenov#page/1>
7. Орлов, В.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / В.А. Орлов, А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин. - М. : Спорт, 2018. – 320с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html>
8. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]:



учебник. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16832.html>

9. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Электронный ресурс] / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно - М. : Советский спорт, 2013. — 68с. — Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806523.html>

10. Шаруненко Ю.М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс]. — Орел: МАБИВ, 2014. — 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33435.html>

### **6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://library.ru> - Library.ru. Информационно – справочный портал
5. <http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
6. [nsportal.ru](http://nsportal.ru) – социальная сеть работников образования
7. <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/>
8. <http://www.teoriya.ru/ru>
9. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
10. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
11. <http://www.olympicuniversity.ru/ru/publishing/periodicals>
12. [http://vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://vniifk.ru/journal_vsn.php)
13. <https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/index.php?id=sport&lang=ru#bottom>
14. <http://www.sfera-podpiska.ru/instruktor>
15. <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
16. <http://www.fismag.ru/>
17. <http://www.extreme-edu.ru/>
18. <http://www.informika.ru/text/magaz/bullvak/> <http://vak.ed.gov.ru/>
19. <http://rsport.ru/paralympic>
20. <http://www.sport-express.ru/paralympics/>

## **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

## **8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

## **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.