

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Пр. ректора УМУ
Гаджиев Р.Д.
«2» июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
Б1.О.06.08 ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки - «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения - заочная

Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	4-5	180	32	48		9	91	зачет экзамен	
заочная	4-5	180	6	10		9	155	зачет экзамен	

Махачкала, 2025

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.06.08 «Технологии спортивной тренировки» выявление наиболее существенных черт, основного содержания и закономерностей построения тренировки, общих для различных видов спорта; повышение уровня научно-педагогических знаний, умений и навыков студентов области теории и методики спортивной тренировки.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-3.	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Знает основы применения психолого- педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p>
ОПК-4.	Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	<p>ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.</p>
ОПК-6.	Способен использовать психолого-педагогические	ОПК-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий

	технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	(в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Знает психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.06.08 «Технологии спортивной тренировки» относится к основным дисциплинам по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой и вариативной частей: «Теория и методика обучения гимнастики», «Теория и методика обучения баскетболу», «Легкая атлетика», «Отбор в системе подготовки спортсменов», «Технологии физкультурно-массовых и спортивных мероприятий», «Подвижные игры» и т.д.

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки», служит базой для изучения таких предметов как «Теория и методика спортивной тренировки», «Измерения и вычисления в спортивной тренировке»

Подготовка бакалавров по дисциплине «Технологии спортивной тренировки» в сочетании с историей, философией, экономикой, культурологией, иностранным языком, а также учебной, педагогической и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. При этом интеграция профильных дисциплин учебного плана как теоретических, так и практических, призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного предмета.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у магистранта должны быть сформированы компетенции:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную	основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями	Использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и	Методами проектирования диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной

<p>деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, и, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>обучающихся с особыми образовательными потребностями. ОПК-Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>воспитательной деятельности обучающихся.</p>	<p>деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
<p>ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p>	<p>Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков</p>	<p>методами поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.</p>
<p>ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания.</p>	<p>Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.</p>	<p>Методами осуществления отбора психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся.</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единицы (180 часов). Дисциплина изучается в 4-5 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№4	№5
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180	72	108
1. Контактная работа:	80	32	48
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	32	14	18
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	48	18	30
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	91	40	51
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9		9
Вид промежуточного контроля:	Зачет, экзамен	зачет	экзамен

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№4	№5
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180	72	108
1. Контактная работа:	80	32	48
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	32	2	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	48	4	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	91	63	51
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9	3	9
Вид промежуточного контроля:	Зачет	зачет	экзамен

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№4	№5
,экза мен			

5. Содержание дисциплины (модуля) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг ¹	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	22	4		6	12
2	Технология физической подготовки спортсмена	22	4		6	12
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	22	4		6	12
4	Психологическая подготовка спортсмена	22	4		6	12
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	22	4		6	12
6	Профилактика спортивного травматизма	21	4		6	11
7	Структура тренировочного процесса	20	4		6	10
8	Управление подготовкой спортсмена	20	4		6	10
	<i>Курсовое проектирование</i>					
	<i>Консультация к экзамену</i>					
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				
	Итого:	180	32		48	91

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг ²	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР

1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	12	2			20
2	Технология физической подготовки спортсмена	10			2	20
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	10			2	20
4	Психологическая подготовка спортсмена	10			2	20
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	10	2			20
6	Профилактика спортивного травматизма	12	2			19
7	Структура тренировочного процесса	10			2	18
8	Управление подготовкой спортсмена	11			2	18
	<i>Курсовое проектирование</i>					
	<i>Консультация к экзамену</i>					
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				
	Итого:	180	6		10	91

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

1. Характеристика системы подготовки спортсмена.

Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена.

2. Технология физической подготовки спортсмена

Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.

3. Технико-тактическая подготовка спортсмена

Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.

4. Психологическая подготовка спортсмена

Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом.

5. Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена

Влияние внетренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах.

6.Профилактика спортивного травматизма

Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.

7.Структура тренировочного процесса

Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия. Структура и типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура мезоциклов тренировки. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.

8.Управление подготовкой спортсмена

Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№п /п	Раздел (тема) программы	Задания для самостоятельного выполнения
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	Направления совершенствования системы спортивной подготовки
2	Технология физической подготовки спортсмена	Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
4	Психологическая подготовка спортсмена	Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
6	Профилактика спортивного травматизма	Первая доврачебная помощь при различных травмах.
7	Структура тренировочного процесса	Проблемы периодизации спортивной тренировки.
8	Управление подготовкой спортсмена	Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;
- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к

участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;

- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;
- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;
- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;
- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	Устный опрос	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
2	Технология физической подготовки спортсмена	Тестирование	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	Устный опрос	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
4	Психологическая подготовка спортсмена	Тестирование	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	Устный опрос	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
6	Профилактика спортивного травматизма	Написание докладов Устный опрос	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
7	Структура тренировочного процесса	Тестирование	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10
8	Управление подготовкой спортсмена	Устный опрос	ОПК-,ОПК-4,ОПК-6,ОПК-10

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 и выше балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, поставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно-экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- ознакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- ознакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;

- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр –1 ; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена.
2. Основные закономерности подготовки спортсмена.
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
4. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта.
7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.
8. Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена.
9. Требования, предъявляемые к технике движений.
10. Задачи и механизмы формирования технических действий.
11. Этапы технической подготовки.
12. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.
14. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
15. Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта.
16. Воспитание волевых качеств спортсмена.
17. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
19. Влияние внутренировочных и

20. Внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов.
21. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта.
22. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
23. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
24. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
25. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
26. Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия.
27. Структура и типы микроциклов.
28. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
29. Структура мезоциклов тренировки.
30. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.
31. Проблемы периодизации спортивной тренировки.
32. Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена.
33. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.
34. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне,	Выполнены требования к сформированности и компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

	<p>обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>	<p>умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков</p>
--	---	---	---	---

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М.Лань, 2005.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2008.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. М. Сов спорт, 2010.

8.2.Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М ФиС,1985.
2. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М. Академия, 2010.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.:ФИС,1977
4. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. М: Академия, 2006.
5. Харре Д. Учение о тренировке. ФИС, 1971.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. М.:ФиС,1988. 2001.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М: ФИС, 1986.

8.3.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

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

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «WindowsMediaPlayer»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPowerPoint»), YouTube, Microsoftword.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционный зал, зал борьбы, проектор,

Помещения для проведения лекционных аудиторий, практических занятий (аудиторий) укомплектованы необходимым инвентарем и оборудованием. Практические занятия проводятся с использованием тренажеров, наглядных пособий, манекенов и других средств. Программное обеспечение (оболочка АСТ) используется для оценки теоретических знаний, умений и навыков студентов.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор рабочей программы дисциплины: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджиагаев С.М.-К.

