

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО


Проректор

 А.М. Каткова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического воспитания

 К.М. Берулава

«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.05 Инновационные технологии спортивной подготовки  
спортсменов высокого класса**

направление подготовки: **49.04.03 Спорт**

направленность (профиль): **Управление тренировочной и соревновательной  
деятельностью спортсменов**

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	216 час. / 6 ЗЕ	
Курс	1	1
Учебный семестр	1,2	1,2
Форма промежуточной аттестации	1 семестр – зачет 2 семестр - экзамен	1 семестр – зачет 2 семестр - экзамен

Москва, 2023


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса» составлена на основании ФГОС высшего образования 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 947, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, направленность (профиль) Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт.

**Разработчик(и) рабочей программы:**

Профессор базовой кафедры  
избранных видов спорта, доктор  
биологических наук, профессор

  
«28» августа 2023 г.

В. Н. Пушкина

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта «29» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий базовой кафедрой  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук,  
доцент

  
«29» августа 2023 г.

М. В. Зайнетдинов


**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

О. В. Фёдорова

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

Е.В. Аверьянова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** формирование у обучающихся основных понятий теории спорта и технологии подготовки спортсменов, выявление особенностей и тенденций развития спорта на современном этапе.

1. формирование у обучающихся теоретико-методических и организационно-управленческих основ подготовки спортсменов высокого класса;
2. изучение способов оптимизация и совершенствования тренировочного процесса гонщиков на этапах многолетней спортивной подготовки;
3. ознакомление с подходами к формированию различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической, психологической, интеллектуальной).
4. Изучение медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на различных ее этапах.
5. Создание условия для практического освоения методов оценки физической и функциональной подготовленности человека (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) и методик обучения двигательным действиям;
6. Научить планировать и осуществлять научные исследования проблем сферы физической культуры и спорта для дальнейшей продуктивной научно-исследовательской и успешной профессиональной деятельности, в том числе, с применением возможностей цифрового образовательного пространства.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.05 Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса изучается обучающимися в рамках обязательной части ООП ВО на протяжении двух учебных семестров – с 1 семестра до 2 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в 1 семестре и в форме экзамена во 2 семестре у студентов очного отделения и в форме зачета в 1 семестре и экзамена во 2 семестре у студентов заочного отделения.

Изучение дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплиной этого же модуля Б1.О.02 «Современные информационные технологии: цифровая трансформация спортивной отрасли».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	<b>Знать:</b> - актуальные проблемы спортивной подготовки; - основные методики для проведения контроля психологического, физического и функционального состояния в процессе спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> - использовать данные, полученные

		<p>на основе оценки психологического, физического и функционального состояния спортсменов, в процессе планирования тренировочного процесса и его коррекции.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки стратегии и методики подготовки спортсмена в процессе этапов спортивной подготовки.</li> </ul>
	<p>УК-1.2. Выстраивает, реконструирует и оценивает научную аргументацию при анализе информации</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность и значение информации в развитии современного информационного общества,</li> <li>- опасности и угрозы, возникающие в этом процессе;</li> </ul> <p><b>-Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученную информацию для разработки стратегических вопросов спортивной подготовки.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа научной информации и использования ее для разработки методик и технологий спортивной подготовки спортсменов</li> </ul>
	<p>УК-1.3. Разрабатывает стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и других современных междисциплинарных подходов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные общенаучные подходы, научный инструментарий технологии проведения исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять корректные методы при анализе и обработки научной информации;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования научного инструментария в процессе проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul>
	<p>УК-1.4. Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций в своей предметной области</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логико-методологический инструментарий для резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять логико-методологический инструментарий для резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения логико-методологического инструментария для резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.</li> </ul>
<p>УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла</p>	<p>УК-2.1. Определяет проблему и способ ее решения через реализацию проектного управления</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемные ситуации спортивной подготовки на разных ее этапах.</li> </ul>

		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять проблему в сфере спортивной подготовки на разных ее этапах и находить способ ее решения;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования проектной деятельности в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
	<p>УК-2.2. Разрабатывает концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы: формулирует цель, задачи, обосновывает актуальность, значимость, ожидаемые результаты и возможные сферы их применения</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, формы и методы управления проектом в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять эффективные способы осуществления исследовательской и методической помощи в сфере подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбора, обобщения и анализа информации о состоянии системы подготовки спортивного резерва в конкретном виде спорта.</li> </ul>
	<p>УК-2.3. Организует и координирует работу участников проекта; обеспечивает работу команды необходимыми ресурсами</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научные проблемы сферы физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы, включая современный информационный поиск;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбора, обобщения и анализа информации о состоянии системы подготовки спортивного резерва в конкретном виде спорта.</li> </ul>
	<p>УК-2.4. Осуществляет мониторинг за ходом реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научный инструментарий для проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять мониторинг за ходом реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения мониторинга психологического, физического или функционального состояния спортсмена на различных этапах подготовки.</li> </ul>
<p>УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</p>	<p>УК-3.1. Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды и ее работу для достижения поставленной цели</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологию сотрудничества и формирования команды для достижения стратегической цели;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать эффективную работу</li> </ul>

		<p>проектной команды для достижения поставленной цели;</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования проектной команды и разработки проекта в конкретном виде спорта</li> </ul>
	<p>УК-3.2. Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологию управления и работу в команде;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно распределять поручения между членами команды;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управления проектом в сфере физической культуры и спорта в конкретном виде спорта</li> </ul>
<p>ОПК-1. Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-1.1. Определяет критерии и анализирует эффективность подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы планирование спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет критерии и анализирует эффективность подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса</li> </ul>
<p>ОПК-2. Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв</p>	<p>ОПК-2.1. Анализирует требования вида спорта и определяет эффективные критерии отбора спортсменов на различных этапах подготовки</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования, особенности и критерии отбора в различные виды спорта</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв на основе психологических, физических и физиологических критериев.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования спортивной сборной команды и ее резерва</li> </ul>
<p>ОПК-11. Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений</p>	<p>ОПК-11.1. Анализирует требования федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области спорта высших достижений и проводит индивидуальные или групповые консультации, лекции и семинары</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки в избранном виде спорта, профессиональные стандарты и других квалификационные документы в области спорта высших достижений.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения индивидуальных или групповых консультаций, лекций и семинаров в области спорта высших достижений.</li> </ul>
<p>ПК-1</p>	<p>ПК-1.1. Проводит анализ</p>	<p><b>Знать:</b></p>

Способен управлять процессом подготовки спортсменов спортивной сборной команды	<p>требований федеральных нормативно-правовых актов и стандартов спортивной подготовки, целевых комплексных программ развития видов спорта</p>	<p>- федеральные нормативно-правовые акты и стандартов спортивной подготовки, целевые комплексные программы развития видов спорта.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- анализировать требования федеральных нормативно-правовых актов и стандартов спортивной подготовки, целевых комплексных программ развития видов спорта для эффективного управления процессом подготовки спортсменов.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- управления процессом подготовки спортсменов спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</p>
	<p>ПК-1.2. Анализирует передовой опыт деятельности в сфере спорта и технологии его трансформации в систему подготовки спортивной сборной команды</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- передовой опыт деятельности в сфере спорта и технологии его использования в системе подготовки спортивной сборной команды.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать передовой опыт деятельности в сфере спорта и его технологии в системе подготовки спортивной сборной команды.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- использования передового опыта деятельности в сфере спорта и его технологий в системе подготовки спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</p>
	<p>ПК-1.3. Осуществляет командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- планировать спортивную подготовку спортивной сборной команды с использованием всех видов планирования.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- командного и индивидуального годового, периодического и этапного планирования спортивной подготовки спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</p>
	<p>ПК-1.4. Организует и проводит мониторинг подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), составляет методически обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- систему различные виды мониторинга подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- организовать и проводить мониторинг подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта и составлять методически обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов.</p>

		<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения мониторинга подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).</li> </ul>
<p>ПК-2 Способен осуществлять отбор спортсменов в резерв спортивной сборной команды</p>	<p>ПК-2.1. Анализирует требования вида спорта и определяет эффективные критерии отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования вида спорта и эффективные критерии отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять отбор спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки на основе требований вида спорта.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки на основе требований вида спорта.</li> </ul>
	<p>ПК-2.2. Планирует периоды и этапы многолетней подготовки к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для различного возраста и контингента занимающихся в целях подготовки резерва спортивной сборной команды на период соревновательной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периоды и этапы многолетней подготовки к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для различного возраста и контингента занимающихся.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать периоды и этапы многолетней подготовки спортсменов к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для различного возраста и контингента занимающихся</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования периодов и этапов многолетней подготовки спортсменов в резерв спортивной сборной команды на период соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>ПК-3 Способен разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд</p>	<p>ПК-3.1 Разрабатывает и утверждает текущие и перспективные планы работы по подготовке спортивных сборных команд</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущие и перспективные планы работы, целевые показатели деятельности спортивных сборных команд</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки и утверждения текущих и перспективных планов работы, определения целевых показателей деятельности спортивных сборных команд.</li> </ul>



	ПК-3.2. Определяет целевые показатели деятельности спортивных сборных команд;	<b>Знать:</b> - целевые показатели деятельности спортивных сборных команд. <b>Уметь:</b> - определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд. <b>Иметь практический опыт:</b> - определения целевых показателей деятельности спортивных сборных команд
--	---	--

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

#### 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

##### Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 семестр</b>												
1.	<b>Раздел 1. Формирование общей теории подготовки спортсменов</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	-	-	<b>6</b>				
1.1	Тема 1.1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсмена.	6	4	2	2	-	-	2		ПТЗ.О		ОПК-1, ОПК-2, ОПК-11,
1.2	Тема 1.2. Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса». Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки	14	10	4	6	-	-	4		ПТЗ.О		ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11
	<b>Раздел 2. Основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	-		<b>14</b>				
2.1	Тема 2.1 Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	30	22	6	16	-		8		ПР	ПТЗ.О(п)	УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-2;

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся – семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы аспирантов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
												ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
2.2	Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению	22	16	4	12			6		ПР		УК-1; УК- 2; УК-3; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
	<b>Промежуточная аттестация за 1 семестр</b>	-	-	-	-				<b>зачет</b>			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>-</b>		<b>20</b>				
	<b>2 семестр</b>											
3	<b>Раздел 3. Макроструктура подготовки спортсмена</b>	<b>62</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>				
3.1	Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов	32	12	4	8	-	-	20		ПР	ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
3.2	Тема 3.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	30	10	4	6	-	-	20		ПТЗ.О	ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	<b>Раздел 4 Основы управления в системе подготовки спортсменов</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	-	-	<b>44</b>				
4.1	Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке	28	8	2	6	-	-	20		ПР	ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2, ПК-3
4.2	Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	16	6	2	4	-	-	10		ПР	ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2, ПК-3
4.3.	Тема 4.3 Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	20	6	2	4	-	-	14		ПТЗ.О	ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>18</b>	-	-	-			<b>18</b>	<b>экзамен</b>			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	-		<b>102</b>				
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>95</b>	<b>30</b>	<b>64</b>			<b>122</b>				

## Распределение часов по темам и видам учебной работы

### Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 семестр</b>												
1.	<b>Раздел 1. Формирование общей теории подготовки спортсменов</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>14</b>				
1.1	Тема 1.1. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсмена.	6	-	-	-	-	-	6			ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3
1.2	Тема 1.2. Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса». Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки	12	4	2	2	-	-	8		ПР	ПТЗ.О	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	<b>Раздел 2. Основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	-	-	<b>40</b>				
2.1	Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	26	6	2	4	-		20		ПР	ПТЗ.О(п)	УК-1; УК-2; УК-3;

<sup>5</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>6</sup> К занятиям семинарского типа относятся – семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>7</sup> Указать другие виды контактной работы аспирантов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>8</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультации <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
												ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
2.2	Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению	24	4	2	2			20		ПР	ПТЗ.О	УК-1; УК- 2; УК-3; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
	<b>Промежуточная аттестация за 1 семестр</b>	<b>4</b>	-	-	-		-	<b>4</b>	<b>зачет</b>			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	-		<b>58</b>				
	<b>2 семестр</b>											
3	<b>Раздел 3. Макроструктура подготовки спортсмена</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	<b>60</b>				
3.1	Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов	44	4	-	4	-	-	40		ПР	ПТЗ.О	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК- 2, ПК-3
3.2	Тема 3.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	20	-	-	-	-	-	20			ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11,

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультации <sup>8</sup>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
												ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	<b>Раздел 4 Основы управления в системе подготовки спортсменов</b>	<b>71</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>67</b>				
4.1	Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке	22	2	-	2	-	-	20		ПР	ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2, ПК-3
4.2	Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	20	-	-	-	-	-	20			ПТЗ.О(п)	ПК-1, ПК-2, ПК-3
4.3.	Тема 4.3 Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов	29	2	2		-	-	27			ПТЗ.О(п)	ОПК-1; ОПК-2; ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>9</b>	-	-	-			<b>9</b>	<b>экзамен</b>			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-		<b>136</b>				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>			<b>194</b>				

**4.2. Тематическое содержание занятий**  
**Очное отделение**

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Формирование общей теории подготовки спортсменов</b>		
Тема 1.1. Исторические предпосылки и методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена. Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса»	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	<p>Исторические предпосылки формирования общей теории общей теории подготовки спортсмена. Формирование системы знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и материально-технической базы. Создание учебных заведений по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины.</p> <p>Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса».</p>
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар <sup>9</sup> ) (2 ак.ч.)	<p>Знакомство с опытом подготовки и выступлениях на соревнованиях выдающихся спортсменов в различных видах спорта, склонных к реализации в своей деятельности новаторских подходов.</p> <p>Обсуждение тематических выступлений (докладов с презентациями) обучающихся по вопросам организации спортивной подготовки на современном уровне.</p>
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	<p>Знакомство с биографиями известных спортсменов в своем виде спорта, внесших существенный вклад в развитие теории спортивной подготовки в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a>; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Подготовка эссе об известном спортсмене (тема предлагается обучающимся и утверждается с преподавателем).</p>
Тема 1.2.	<b>Лекция</b>	Структура, структурные элементы общей теории подготовки спортсмена.

<sup>9</sup> Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки	(4ак.ч.)	Междисциплинарный подход в общей теории подготовки спортсменов как система взаимосвязанных знаний. Конструкция научных знаний, составляющих содержание современной теории подготовки спортсменов. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар <sup>10</sup> ) (6 ак.ч.)	Дифференциация знаний в области общей теории подготовки спортсменов на различных уровнях. Взаимосвязь элементов в системе управления процессом подготовки спортсменов. Цикл этапного управления при подготовке спортсменов к высшим достижениям. Управление долгосрочным эффектом подготовки спортсменов в системе этапного управления Обсуждение тематических выступлений (докладов с презентациями) обучающихся.
	<b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	Знакомство с современными направлениями спортивной подготовки в своем виде спорта в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru">https://rucont.ru</a> ; <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> ), по данным публикаций в Интернете. Подготовка заключения о направлениях деятельности в области спортивной подготовки (по своему виду спорта) (тема предлагается обучающимся и утверждается с преподавателем).
<b>Раздел 2. Основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов</b>		
Тема 2.1. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	<b>Лекция</b> (6 ак.ч.)	Тренировка и принципы адаптации. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочные эффекты. Энергообеспечение мышечной деятельности.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (практическое занятие <sup>11</sup> ) (16 ак.ч.)	Практические работы 1-8: Оценка уровня адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Оценка уровня дыхательной системы и ее функционального потенциала. Оценка уровня сердечно-сосудистой системы и ее функционального потенциала. Оценка уровня физической работоспособности с использованием различных нагрузочных проб/тестов.

<sup>10</sup> Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

<sup>11</sup> Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)</p>	<p>Разработка комплекса физических упражнений, корректирующих/поддерживающих уровень функционального состояния организма спортсмена, уровень физической работоспособности.</p> <p>Знакомство с современными методами оценки функционального состояния системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, оценки уровня физической работоспособности у спортсменов в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете</p> <p>Письменный опрос: перечислить современные методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, оценки уровня физической работоспособности у спортсменов, которые используются на различных этапах спортивной подготовки.</p>
Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению	<p><b>Лекция</b> (2 ак.ч.)</p> <p><b>Занятие семинарского типа</b> (практическое занятие) (2 ак.ч.)</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)</p>	<p>Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной и многолетней подготовке.</p> <p>Практические работы 9-14: Оценка уровня утомления организма и восстановления функций дыхательной системы. Оценка уровня утомления организма и восстановления функций сердечно-сосудистой системы. Оценка процессов восстановления физической работоспособности с использованием различных нагрузочных проб/тестов.</p> <p>Разработка комплекса физических упражнений, способствующих восстановлению функционального состояния организма спортсмена, физической работоспособности.</p> <p>Знакомство с современными методами оценки утомления и восстановления в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов у спортсменов в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: перечислить методы восстановления физической работоспособности у спортсменов, которые используются на различных этапах</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		спортивной подготовки.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Устно по билетам
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 3. Макроструктура подготовки спортсмена</b>		
Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Тренировочное занятие: основные концепции и особенности построения. Микро , мезоциклы и этапы годового цикла подготовки.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (8 ак.ч.)	Практическое занятие №15: построение тренировочного занятия на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки). Практическое занятие №16: построение микроцикла на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки). Практическое занятие №17: Построение мезоцикла на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки). Практическое занятие №18: Построение макроцикла на основе своего вида спорта а (этап начальной подготовки).
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Знакомство с современными тренировочными системами подготовки высококвалифицированных спортсменов в своем виде спорта на основе данных в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете. Подготовка схемы «Современная структура подготовки высококвалифицированного спортсмена» на основе своего вида спорта.
Тема 3.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Техническая подготовленность и направления технической подготовки. Психологическая подготовленность и направления психологической подготовки.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (6 ак.ч.)	Методика совершенствования техники спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). Методика совершенствования тактики спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). Методика психологической подготовки спортсменов на различных этапах подготовки. Устный опрос.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Знакомство с современными системами технической, тактической, психологической подготовки спортсменов тренировочными системами подготовки высококвалифицированных спортсменов в своем виде спорта на основе данных в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете. Разработка идеомоторной тренировки для спортсменов различных этапов подготовки (по выбору) на основе своего вида спорта.
<b>Раздел 4 Основы управления в системе подготовки спортсменов</b>		
Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Долговременная спортивная подготовка. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (6 ак.ч.)	Составление годового плана. Распределение нагрузки внутри годового плана. Анализ физического и функционального состояния спортсмена, коррекция тренировочных средств в зависимости от состояния спортсмена, уровня его физической и функциональной работоспособности.
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Знакомство с современными системами и подходами к планированию и построению спортивной подготовки спортсменов различной квалификации на основе данных в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.
Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Отбор и ориентация спортсменов в системе спортивной подготовки. Управление в системе многолетней подготовки спортсменов.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Генетические факторы, обуславливающие спортивный талант. Формирование морфофункциональных моделей спортсменов (для своего вида спорта). Моделирование подготовленности спортсмена на основе учета индивидуальных особенностей и прогнозирование соревновательных результатов.
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Чтение научной литературы и публикаций о системе многолетней подготовки спортсменов на основе данных в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.
Тема 4.3 Инновационные технологии в системе подготовки	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Современные методологические и инновационные аспекты построения системы спортивной подготовки.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
спортсменов	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов. Тренировка с использованием биологической обратной связи.
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	Знакомство с современными методологические и инновационные аспекты построения системы спортивной подготовки на основе данных в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете. Подготовка отчета по современным методологическим и инновационным направлениям развития спортивной подготовки на основе своего вида спорта.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен</b>	Устно по билетам

Заочное отделение

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Формирование общей теории подготовки спортсменов</b>		
Тема 1.1. Исторические предпосылки и методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена. Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса»	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Исторические предпосылки формирования общей теории общей теории подготовки спортсмена. Формирование системы знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и материально-технической базы. Создание учебных заведений по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины. Письменный опрос.
Тема 1.2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Структура, структурные элементы общей теории подготовки спортсмена. Междисциплинарный подход в общей теории подготовки спортсменов как система взаимосвязанных знаний. Конструкция научных знаний, составляющих содержание современной теории подготовки спортсменов. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар <sup>12</sup> ) (2 ак.ч.)	Практическая работа 1: составить схему взаимосвязи элементов в системе управления процессом подготовки спортсменов на различных этапах подготовки.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Знакомство с современными направлениями спортивной подготовки в своем виде спорта в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете. Письменный опрос: Подготовка заключения о современных направлениях

<sup>12</sup> Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 2. Основы адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов</b>		
Тема 2.1. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности	<b>Лекция</b> ( 2 ак.ч.)	Тренировка и принципы адаптации. Основные принципы спортивной тренировки. Тренировочные эффекты. Энергообеспечение мышечной деятельности.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (практическое занятие <sup>13</sup> ) (4 ак.ч.)	Практическая работа 2: оценка уровня адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Оценка уровня дыхательной системы и ее функционального потенциала. Практическая работа 3: Оценка уровня сердечно-сосудистой системы и ее функционального потенциала. Оценка уровня физической работоспособности с использованием различных нагрузочных проб/тестов.
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Знакомство с современными методами оценки функционального состояния системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, оценки уровня физической работоспособности у спортсменов в библиотечных системах ( <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> ; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете Письменный опрос: список современных методов оценки функционального состояния системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, оценки уровня физической работоспособности у спортсменов, которые используются на различных этапах спортивной подготовки.
Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Формирование долговременных адаптационных реакций в годичной и многолетней подготовке.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (практическое занятие) (2 ак.ч.)	Практическая работа 4: Оценка процессов восстановления физической работоспособности с использованием различных нагрузочных проб/тестов.

<sup>13</sup> Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	<p>Оценка уровня утомления организма и восстановления функций дыхательной системы. Оценка уровня утомления организма и восстановления функций сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Знакомство с современными методами оценки утомления и восстановления в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов у спортсменов в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: Подготовка списка методов восстановления физической работоспособности у спортсменов, которые используются на различных этапах спортивной подготовки.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Тестирование
<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 3. Макроструктура подготовки спортсмена</b>		
Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) 4 ак.ч.)	<p>Практическая работа 5: Построение тренировочного занятия на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки). Построение микроцикла на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки).</p> <p>Практическая работа 6: Построение мезоцикла на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки). Построение макроцикла на основе своего вида спорта (этап начальной подготовки).</p>
	<b>Самостоятельная работа</b> (40 ак.ч.)	<p>Построение тренировочного занятия на основе своего вида спорта (учебно-тренировочный этап/этап спортивного совершенствования/этап высшего спортивного мастерства).</p> <p>Построение микроцикла на основе своего вида спорта (учебно-тренировочный этап/этап спортивного совершенствования/этап высшего спортивного мастерства).</p> <p>Построение мезоцикла на основе своего вида спорта (учебно-тренировочный этап/этап спортивного совершенствования/этап высшего спортивного мастерства).</p> <p>Построение макроцикла на основе своего вида спорта (учебно-тренировочный этап/этап спортивного совершенствования/этап высшего спортивного мастерства).</p>



Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Знакомство с современными тренировочными системами подготовки высококвалифицированных спортсменов в своем виде спорта на основе данных в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: Подготовка схемы «Современная структура подготовки высококвалифицированного спортсмена» на основе своего вида спорта.</p>
Тема 3.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	<p>Тактическая подготовленность и направления тактической подготовки (на основе своего вида спорта). Техническая подготовленность и направления технической подготовки (на основе своего вида спорта). Психологическая подготовленность и направления психологической подготовки (на основе своего вида спорта).</p> <p>Методика совершенствования техники спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). Методика совершенствования тактики спортсменов на различных этапах подготовки (на основе своего вида спорта). <b>Методика психологической подготовки спортсменов</b> (на основе своего вида спорта)</p> <p>Знакомство с современными системами технической, тактической, психологической подготовки спортсменов тренировочными системами подготовки высококвалифицированных спортсменов в своем виде спорта на основе данных в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: Разработка идеомоторной тренировки для спортсменов различных этапов подготовки (по выбору) на основе своего вида спорта.</p>
<b>Раздел 4 Основы управления в системе подготовки спортсменов</b>		
Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Практическая работа 7: Составление годового плана тренировки.
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Анализ физического и функционального состояния спортсмена, коррекция

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>тренировочных средств в зависимости от состояния спортсмена, уровня его физической и функциональной работоспособности.</p> <p>Знакомство с современными системами и подходами к планированию и построению спортивной подготовки спортсменов различной квалификации на основе данных в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: написать основные средства контроля физического и функционального состояния спортсмена, средства контроля уровня физической работоспособности.</p>
Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	<p>Отбор и ориентация спортсменов в системе спортивной подготовки. Управление в системе многолетней подготовки спортсменов. Генетические факторы, обуславливающие спортивный талант. Формирование морфофункциональных моделей спортсменов (для своего вида спорта). Моделирование подготовленности спортсмена на основе учета индивидуальных особенностей и прогнозирование соревновательных результатов.</p> <p>Чтение научной литературы и публикаций о системе многолетней подготовки спортсменов на основе данных в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос по теме: составить алгоритм для создания модельных характеристик спортсмена (для своего вида спорта) на основе морфофункциональных показателей.</p>
Тема 4.3 Инновационные технологии в системе подготовки	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Современные методологические и инновационные аспекты построения системы спортивной подготовки.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
спортсменов	<b>Самостоятельная работа</b> (27 ак.ч.)	<p>Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов. Тренировка с использованием биологической обратной связи.</p> <p>Знакомство с современными методологические и инновационные аспекты построения системы спортивной подготовки на основе данных в библиотечных системах (<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>; <a href="https://rucont.ru/">https://rucont.ru/</a> ; <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> , по данным публикаций в Интернете.</p> <p>Письменный опрос: современные методологические и инновационные направления развития спортивной подготовки на основе своего вида спорта.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен</b>	Устно по билетам

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>
3. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусьянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517910>.
4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>.
5. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>.
6. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.
7. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515801>.
8. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>.
9. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514690>.
10. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514722>.

## 5.2. Дополнительная литература

1. Болдырева, В. Б. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки в игровых видах спорта / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. – Т. 22. Вып. 4 (168). – С. 87–96. doi: 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-87-96.
2. Левушкин, С. П. О научно-методическом обеспечении подготовки высококвалифицированных спортсменов в рамках работы комплексных научных групп / С. П. Левушкин, А. В. Мещеряков // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 5. – С.
3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213>

### Доступ к электронно-библиотечным системам:

Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);

Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

### Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.
2. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Реализация программы предполагает наличие:

1. Компьютерный стол (23 шт.);
2. Письменные столы (9 шт.);
3. Стулья (33 шт.);
4. Маркерная доска (1 шт.);
5. Проектор (1 шт.);
6. Экран проекционный (1шт.);
7. Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:
  - моноблок (1шт);
  - комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) (1 шт.);
  - комплект клавиатура+мышь (1шт); письменный стол (2 шт.);

- компьютерное кресло (1 шт.);
  - 8. Тумба (1 шт.)
  - 9. Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:
    - моноблок (22 шт.);
    - комплект клавиатура+мышь (22шт);
  - 10. МФУ (1 шт.);
  - 11. Блок бесперебойного питания (23 шт.);
  - 12. Огнетушитель (1 шт.)
- Помещение для самостоятельной работы обучающихся**
- 1. Письменные столы – (5 шт.);
  - 2. Стулья (5 шт.);
  - 3. Стеллажи (3 шт.); Шкаф книжный (9 шт.);
  - 4. Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

## **2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине,

позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей базовой кафедры избранных видов спорта.

Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой и экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные



моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Инновационные технологии спортивной  
подготовки спортсменов высокого класса»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>	<p>УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</p>	<p><b>Знать:</b> - актуальные проблемы спортивной подготовки; - основные методики для проведения контроля психологического, физического и функционального состояния в процессе спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> - использовать данные, полученные на основе оценки психологического, физического и функционального состояния спортсменов, в процессе планирования тренировочного процесса и его коррекции. <b>Иметь практический опыт:</b> - разработки стратегии и методики подготовки спортсмена в процессе этапов спортивной подготовки.</p>	<p>Опрос, практическая работа;</p>
	<p>УК-1.2. Выстраивает, реконструирует и оценивает научную аргументацию при анализе информации</p>	<p><b>Знать:</b> - сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, - опасности и угрозы, возникающие в этом процессе; <b>-Уметь:</b> - использовать полученную информацию для</p>	<p>Опрос, практическая работа;</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>разработки стратегических вопросов спортивной подготовки.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа научной информации и использования ее для разработки методик и технологий спортивной подготовки спортсменов</li> </ul>	
	<p>УК-1.3. Разрабатывает стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и других современных междисциплинарных подходов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные общенаучные подходы, научный инструментарий технологии проведения исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять корректные методы при анализе и обработки научной информации;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования научного инструментария в процессе проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа;</p>
	<p>УК-1.4. Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций в своей предметной области</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логико-методологический инструментарий для резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять логико-методологический инструментарий для резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения логико-методологического инструментария для</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа;</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		резюмирующих суждений в процессе исследования в спортивной науке.	
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Определяет проблему и способ ее решения через реализацию проектного управления	<b>Знать:</b> - проблемные ситуации спортивной подготовки на разных ее этапах. <b>Уметь:</b> - определять проблему в сфере спортивной подготовки на разных ее этапах и находить способ ее решения; <b>Иметь практический опыт:</b> - использования проектной деятельности в области физической культуры и спорта.	Опрос, практическая работа;
	УК-2.2. Разрабатывает концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы: формулирует цель, задачи, обосновывает актуальность, значимость, ожидаемые результаты и возможные сферы их применения	<b>Знать:</b> - принципы, формы и методы управления проектом в сфере физической культуры и спорта; <b>Уметь:</b> - определять эффективные способы осуществления исследовательской и методической помощи в сфере подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений; <b>Иметь практический опыт:</b> - сбора, обобщения и анализа информации о состоянии системы подготовки спортивного резерва в конкретном виде спорта.	Опрос, практическая работа;
	УК-2.3. Организует и координирует работу участников проекта; обеспечивает работу команды необходимыми ресурсами	<b>Знать:</b> - научные проблемы сферы физической культуры и спорта; <b>Уметь:</b> - определять научную проблему на основе анализа отечественной и зарубежной научной и научно- методической литературы, включая современный информационный поиск;	Опрос, практическая работа;

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	УК-2.4. Осуществляет мониторинг за ходом реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбора, обобщения и анализа информации о состоянии системы подготовки спортивного резерва в конкретном виде спорта.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научный инструментарий для проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять мониторинг за ходом реализации проекта, корректирует отклонения, вносит дополнительные изменения в план реализации проекта;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения мониторинга психологического, физического или функционального состояния спортсмена на различных этапах подготовки.</li> </ul>	Опрос, практическая работа;
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды и ее работу для достижения поставленной цели	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологию сотрудничества и формирования команды для достижения стратегической цели;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать эффективную работу проектной команды для достижения поставленной цели;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования проектной команды и разработки проекта в конкретном виде спорта</li> </ul>	Опрос, практическая работа;
	УК-3.2. Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологию управления и работу в команде;</li> </ul>	Опрос, практическая работа;

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	членам команды	<b>Уметь:</b> -эффективно распределять поручения между членами команды; <b>Иметь практический опыт:</b> - управления проектом в сфере физической культуры и спорта в конкретном виде спорта	
ОПК-1. Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта	ОПК-1.1. Определяет критерии и анализирует эффективность подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта	<b>Знать:</b> - методы планирование спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса <b>Уметь:</b> - определяет критерии и анализирует эффективность подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта <b>Иметь практический опыт:</b> - планирования спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен
ОПК-2. Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв	ОПК-2.1. Анализирует требования вида спорта и определяет эффективные критерии отбора спортсменов на различных этапах подготовки	<b>Знать:</b> - требования, особенности и критерии отбора в различные виды спорта <b>Уметь:</b> - осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв на основе психологических, физических и физиологических критериев. <b>Иметь практический опыт:</b> - формирования спортивной сборной команды и ее резерва	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен
ОПК-11. Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений	ОПК-11.1. Анализирует требования федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта, профессиональных	<b>Знать:</b> - федеральный стандарт спортивной подготовки в избранном виде спорта,	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	стандартов и других квалификационных характеристик в области спорта высших достижений и проводит индивидуальные или групповые консультации, лекции и семинары	<p>профессиональные стандарты и других квалификационные документы в области спорта высших достижений.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения индивидуальных или групповых консультаций, лекций и семинаров в области спорта высших достижений.</li> </ul>	
ПК-1 Способен управлять процессом подготовки спортсменов спортивной сборной команды	ПК-1.1. Проводит анализ требований федеральных нормативно-правовых актов и стандартов спортивной подготовки, целевых комплексных программ развития видов спорта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральные нормативно-правовые акты и стандартов спортивной подготовки, целевые комплексные программы развития видов спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать требования федеральных нормативно-правовых актов и стандартов спортивной подготовки, целевых комплексных программ развития видов спорта для эффективного управления процессом подготовки спортсменов.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управления процессом подготовки спортсменов спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</li> </ul>	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.
	ПК-1.2. Анализирует передовой опыт деятельности в сфере спорта и технологии его трансформации в систему подготовки спортивной сборной команды	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передовой опыт деятельности в сфере спорта и технологии его использования в системе подготовки спортивной сборной команды.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать</li> </ul>	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>передовой опыт деятельности в сфере спорта и его технологии в системе подготовки спортивной сборной команды.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования передового опыта деятельности в сфере спорта и его технологий в системе подготовки спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</li> </ul>	
	<p>ПК-1.3. Осуществляет командное и индивидуальное годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки спортивной сборной команды</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- годовое, периодическое и этапное планирование спортивной подготовки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать спортивную подготовку спортивной сборной команды с использованием всех видов планирования.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- командного и индивидуального годового, периодического и этапного планирования спортивной подготовки спортивной сборной команды в конкретном виде спорта.</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.</p>
	<p>ПК-1.4. Организует и проводит мониторинг подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), составляет методически обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему различные виды мониторинга подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать и проводить мониторинг подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта и составлять методически обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов.</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.</p>



Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения мониторинга подготовки членов сборной команды и её спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).</li> </ul>	
<p>ПК-2 Способен осуществлять отбор спортсменов в резерв спортивной сборной команды</p>	<p>ПК-2.1. Анализирует требования вида спорта и определяет эффективные критерии отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования вида спорта и эффективные критерии отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять отбор спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки на основе требований вида спорта.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды на различных этапах подготовки на основе требований вида спорта.</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.</p>
	<p>ПК-2.2. Планирует периоды и этапы многолетней подготовки к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для различного возраста и контингента занимающихся в целях подготовки резерва спортивной сборной команды на период соревновательной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периоды и этапы многолетней подготовки к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для различного возраста и контингента занимающихся.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать периоды и этапы многолетней подготовки спортсменов к спортивной деятельности, их направленность и конкретные задачи тренировочного процесса для</li> </ul>	<p>Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		различного возраста и контингента занимающихся <b>Иметь практический опыт:</b> - планирования периодов и этапов многолетней подготовки спортсменов в резерв спортивной сборной команды на период соревновательной деятельности.	
ПК-3 Способен разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд	ПК-3.1 Разрабатывает и утверждает текущие и перспективные планы работы по подготовке спортивных сборных команд	<b>Знать:</b> - текущие и перспективные планы работы, целевые показатели деятельности спортивных сборных команд <b>Уметь:</b> - разрабатывать и утверждать текущие и перспективные планы работы, определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд <b>Иметь практический опыт:</b> - разработки и утверждения текущих и перспективных планов работы, определения целевых показателей деятельности спортивных сборных команд.	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.
	ПК-3.2. Определяет целевые показатели деятельности спортивных сборных команд;	<b>Знать:</b> - целевые показатели деятельности спортивных сборных команд. <b>Уметь:</b> - определять целевые показатели деятельности спортивных сборных команд. <b>Иметь практический опыт:</b> - определения целевых показателей деятельности спортивных сборных команд	Опрос, практическая работа; зачет; экзамен.

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

#### **1 семестр – Зачет**

1. Понятие «адаптация». Генотипическая и фенотипическая виды адаптации.
2. Деадаптация в спорте: причины, процессы.
3. Алактатная система энергообеспечения двигательной деятельности в спорте: характеристика, процессы.
4. Лактатная система энергообеспечения двигательной деятельности в спорте: характеристика, процессы.
5. Анаэробная система энергообеспечения двигательной деятельности в спорте: характеристика, процессы.
6. Понятие «стресс»: характеристика, процессы.
7. Порог анаэробного обмена (ПАНО): характеристика, процессы.
8. Основы спортивной подготовки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Концепция адекватности в тренировочной деятельности спортсмена.
11. Критерии спортивной тренировки.
12. Классификация нагрузок в спорте.
13. Спортивная тренировка: цель, задачи, средства, режимы.
14. Методы спортивной тренировки.
15. Принципы спортивной подготовки.
16. Режимы спортивной тренировки: адекватные/неадекватные, технология подбора тренировочных средств.
17. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Проблемы модернизации системы физкультурного образования.
18. Сущность спорта, профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта.
19. Состязание как основа специфики спорта. Система спортивных состязаний, классификация спортивных соревнований.
20. Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля
21. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.
22. Система спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена.
23. Методические основы физической подготовки спортсмена.
24. Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Методика построения отдельного занятия в виде спорта.
25. Лимитирующие факторы в спортивной подготовке.
26. Измерения в спорте. Спортивная метрология. Цели и задачи измерений.

27. Тесты. Виды тестирования. Физические измерения и экспертные оценки.
28. Теоретико-методические основы юношеского спорта.
29. Теоретико-методические основы спорта высших достижений.
30. Теоретико-методические основы спорта женщин.
31. Теоретико-методические основы рекреативного спорта.

### **Критерии оценки:**

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

## **2 семестр – Экзамен**

### **Перечень вопросов:**

1. Построение этапа общей физической подготовки: цель, задачи, средства, режимы, объемы нагрузки (на примере конкретного вида спорта).
2. Построение этапа развития спортивной формы: цель, задачи, средства, режимы, объемы нагрузки (на примере конкретного вида спорта).
3. Построение этапа подготовки к главному старту: цель, задачи, средства, режимы, объемы нагрузки (на примере конкретного вида спорта).
4. Модели соревновательной деятельности: характеристика, технология разработки.
5. Модели тренировочной деятельности: характеристика, технология разработки.
6. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (его основные стадии и этапы).
7. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Особенности соревновательной деятельности спортсмена.
9. Соревновательная нагрузка в виде спорта.
10. Нагрузка соревновательного упражнения.
11. Особенности средств подготовки и построение тренировочных нагрузок в многолетней подготовке.
12. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки в спорте.
13. Моделирование в спорте.
14. Модели подготовленности спортсмена, модели тренировочных программ.
15. Моделирование соревновательной деятельности при занятиях спортом
16. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.
17. Соревнования и тренировка в изменяющихся условиях: среднегорья.
18. Соревнования и тренировка в изменяющихся условиях: высокогорья.
19. Соревнования и тренировка в изменяющихся условиях: в условиях жаркого климата.
20. Соревнования и тренировка в изменяющихся условиях: холодного климата.

21. Соревнования и тренировка в связи с изменением географического пояса и погодных условий.
22. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.
23. Основы рационального питания спортсмена.
24. Углеводы: характеристика, роль в энергообеспечении спортивной деятельности.
25. Белки: характеристика, роль в энергообеспечении спортивной деятельности.
26. Жиры: характеристика, роль в энергообеспечении спортивной деятельности.
27. Микроструктура спортивной тренировки. Характеристика типов микроциклов.
28. Мезоструктура спортивной тренировки. Характеристика типов мезоциклов.
29. Особенности построения больших (годовых и полугодовых) циклов подготовки.  
Понятие о спортивной форме.
30. Построение спортивной подготовки в течение года: этапы, циклы, средства, режимы (на примере конкретного вида спорта).
31. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?
32. Каковы отличительные черты личности спортсмена?
33. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?
34. Кого называют лидерами спортивных команд?
35. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?
36. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров?
37. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
38. Что такое совместимость членов спортивной команды?
39. Какие уровни совместимости существуют?
40. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны?
41. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
42. Какие требования к деятельности спортивной группы обязан учитывать тренер, проводя мероприятия по оптимизации общения?
43. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер — спортсмен»?
44. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен — спортсмен»?
45. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям?
46. Каковы внешние признаки предсоревновательных эмоциональных состояний?
47. По каким внешним признакам можно определить оптимальное предсоревновательное состояние?
48. Укажите признаки лучшего предстартового состояния.
49. Перечислите признаки худшего предстартового состояния.
50. Что влияет на предсоревновательное психическое состояние спортсмена?

### **Критерии оценки:**

Ответ студента на экзамене оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и

не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

## **2.2. Оценочные материалы для текущего контроля**

### **ОПРОС**

**Тема 1.1 Исторические предпосылки и методологическая основы построения общей теории подготовки спортсмена. Цели и задачи дисциплины «Инновационные технологии подготовки спортсменов высокого класса».**

#### **Перечень вопросов:**

1. Каковы исторические предпосылки формирования общей теории подготовки спортсмена.
2. Каковы особенности современного развития спорта.
3. Каковы научные предпосылки к решению проблемы организации тренировочного процесса.
4. Когда и где были созданы первые учебные заведения по подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, и их роль в развитии дисциплины.
5. Каковы цели дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса».
6. Перечислить задачи дисциплины «Инновационные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса».

**Тема 1.2. Методологические аспекты построения теории и современная система знаний в области спортивной подготовки.**

#### **Перечень вопросов:**

1. Как формировалась система знаний, в которой в единстве рассматривались вопросы спортивной техники, методики тренировки, развития основных физических качеств, физических нагрузок, спортивной формы и инвентаря.
2. Цели и задачи тренировочного процесса.
3. Что включает в себя понятие «Спортивная подготовка».
4. Каковы цели и задачи тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

**Тема 2.1. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности**

#### **Перечень вопросов:**

1. Что включает в себя понятие «программирование тренировочного процесса».
2. Каковы пути повышения эффективности тренировочного процесса.
3. Тренировочный процесс как объект управления.
4. Какие методологические погрешности встречаются в процессе организации тренировочного процесса.
5. Как классифицируется мощность нагрузки.
6. Что такое адаптация и дизадаптация?
7. Что такое резистентность и реадаптация?

**Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению**

#### **Перечень вопросов:**

1. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
2. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины.
3. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
4. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности

- спортсменов.
5. Срочная адаптация.
  6. Долговременная адаптация.
  7. Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.
  8. Локализация утомления.
  9. Аэробные нагрузки.
  10. Анаэробные нагрузки.

### Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов

#### Перечень вопросов:

1. Классификация микроциклов.
2. Изменения нагрузки внутри микроцикла.
3. Микроцикл развития аэробных способностей.
4. Микроцикл развития анаэробных гликолитических способностей.
5. Микроцикл развития взрывной силы и координационных способностей.
6. Предсоревновательный микроцикл.
7. Правила построения микроцикла.
8. Мезоциклы.
9. Накопительный мезоцикл.
10. Трансформирующий (преобразующий) мезоцикл.
11. Реализационный мезоцикл.
12. Этапы подготовки внутри годичного цикла.
13. Роль соревнования внутри этапа подготовки.
14. Как продлить остаточный тренировочный эффект.
15. Завершающий этап подготовки (ЗЭП) к главным соревнованиям.
16. Факторы, определяющие эффективность ЗЭП.
17. Содержание и особенности ЗЭП.

### Тема 3.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов

#### Перечень вопросов:

1. Спортивная техника и техническая подготовленность.
2. Задачи, средства и методы технической подготовки.
3. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
4. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.
5. Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки.
6. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
7. Совершенствование тактического мышления.
8. Качества психики и направления психологической подготовки.
9. Формирование мотивации занятий спортом.
10. Волевая подготовка.
11. Идеомоторная тренировка.
12. Совершенствование реагирования.
13. Совершенствование специализированных умений.
14. Регулирование психической напряженности
15. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.
16. Управление стартовыми состояниями.

### Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке

#### Перечень вопросов:

1. Цель, объект и виды контроля.

2. Требования к показателям, используемым в контроле.
3. Контроль физической подготовленности.
4. Контроль технической подготовленности.
5. Контроль тактической подготовленности.
6. Контроль психологической подготовленности.
7. Контроль соревновательной деятельности.
8. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов

##### Перечень вопросов:

1. Модели соревновательной деятельности.
2. Модели подготовленности.
3. Морфофункциональные модели.
4. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
5. Методы прогнозирования.
6. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.
7. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

#### Тема 4.3. Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов

##### Перечень вопросов:

1. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсмена.
2. Использование виртуальной реальности в подготовке спортсменов.
3. Тренировка с использованием биологической обратной связи.
4. Потребление углеводов, белков, ж и р о в.
5. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.
6. Питание и масса тел спортсмена.
7. Использование биологически активных веществ в процессе спортивной тренировки.
8. Коррекция пищевого рациона спортсмена на основе определения приоритетных специализированных продуктов для питания спортсменов и биологически активных добавок.

##### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;
«хорошо»	допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;
«удовлетворительно»	в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;
«неудовлетворительно»	количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

#### Тема 2.1. Адаптация организма спортсмена к мышечной деятельности

##### Перечень вопросов:

**Практическая работа № 1.** Исследование физического развития спортсмена методом индексов.



**Практическая работа № 2.** Исследование сердечно-сосудистой системы методом гемодинамических индексов в состоянии покоя и при нагрузке.

**Практическая работа № 3.** Исследование дыхательной системы в состоянии покоя и при нагрузке.

**Практическая работа № 4.** Оценка срочных реакций на физические упражнения разного характера.

**Практическая работа № 5.** Оценка индекса накопления пульсового долга.

**Практическая работа № 6.** Оценка адаптации организма к тренировочной нагрузке по показателю адаптационного потенциала.

**Практическая работа № 7.** Оценка общей выносливости организма по показателю ЧСС.

**Практическая работа № 8.** Оценка состояния сердечно-сосудистой системы по данным нагрузочного тестирования (проба Руфье).

## **Тема 2.2. Адаптация организма спортсмена к утомлению**

**Практическая работа № 9.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке циклического характера.

**Практическая работа № 10.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке ациклического характера.

**Практическая работа № 11.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке максимальной мощности.

**Практическая работа № 12.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке субмаксимальной мощности.

**Практическая работа № 13.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке большой мощности.

**Практическая работа № 14.** Оценка физиологических изменений в организме при нагрузке умеренной мощности.

## **Тема 3.1. Построение микро-, мезо-, макроциклов**

**Практическая работа № 15.** Построение микроцикла для развития аэробных способностей.

**Практическая работа № 16.** Построение микроцикла для развития анаэробных гликолитических способностей.

**Практическая работа № 17.** Построение микроцикла для развития взрывной силы и координационных способностей

**Практическая работа № 18.** Построение предсоревновательного микроцикла.

## **Тема 4.1. Контроль в спортивной тренировке**

**Практическая работа № 19.** Контроль технической подготовленности.

**Практическая работа № 20.** Контроль тактической подготовленности.

**Практическая работа № 21.** Контроль психологической подготовленности.

**Практическая работа № 22.** Контроль физической подготовленности спортсмена.

**Практическая работа № 22.** Контроль соревновательной деятельности спортсмена.

**Практическая работа № 23.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **Тема 4.2. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов**

**Практическая работа № 24.** Формирование модельных характеристик спортсменов

по физическим данным.

**Практическая работа № 25.** Формирование модельных характеристик спортсменов по функциональным данным.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	обучающийся глубоко и прочно излагает материал, исчерпывающе, последовательно, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;
«хорошо»	обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;
«удовлетворительно»	Обучающийся представил работу, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении;
«неудовлетворительно»	обучающийся не представил проектную работу.