

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 25.09.2023 18:03:39  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
С.В.Комин  
«31» сентября 2022г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Основы управления тренировкой

49.03.01. Физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 3курса очной и заочной формы обучения

Составитель: Вирский П.Е.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Основы управления тренировкой**

Основная цель курса - ознакомление студентов с базовыми признаками и свойствами, структурой и функциями системы подготовки спортсменов, с технологиями управления на всех ее уровнях и структурных звеньях.

При изучении курса используются концептуальные положения теории и методики спорта, теории управления системами, основные теоретические положения менеджмента. Структура программы отражает порядок изучения материала с наиболее общих понятий о системах и принципах управления ими, затем изучаются особенности системы подготовки спортсменов как педагогической системы и обучение завершается изучением технологий управления на примере организации и управления учебно-тренировочным процессом.

Задачи:

- дать общие представления о системах;
- ознакомиться с особенностями системы подготовки спортсменов;
- изучить структуру учебно-тренировочного процесса и технологии управления им.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина относится к обязательной части учебного плана и направлена на обеспечение широкой теоретической и практической подготовки студентов к профессиональной деятельности. Дисциплина преподается в 5 семестре 3 курса. При изучении курса используются положения теории и методики физической культуры и спорта, теории управления системами, основные теоретические положения менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Изучение данной дисциплины необходимо для прохождения производственной практики.

**3. Объем дисциплины:** 4 зачетных единицы, 144 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 17 часов, практические занятия 34 часов; **самостоятельная работа:** 66 час  
**контроль** 27 часов

**Для заочной формы обучения:**

**Объем дисциплины:** 4 зачетных единицы, 144 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 6 часов, практические занятия 6 часов; **самостоятельная работа:** 128 час  
в том числе **контроль** 4 часов

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**ОПК-11.3; ОПК-12.1; ОПК-14.1**

**Заочная форма обучения ОПК-8.1; ОПК-8.2; ОПК-8.3**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности                                       | Осуществляет мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистический учет результатов тренировочного и соревновательного процессов. Организует периодический и текущий контроль содержания и результатов тренировочного процесса в секциях (группах), выявление проблем. Использует систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов. |
| ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | Характеризует структуру и организацию управления в сфере физической культуры и спорта   |
| ОПК-14<br>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса  | Определяет, анализирует и оценивает различные методики тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом контингента занимающихся и уровня подготовки.   |

|  |   |
|--|---|
| ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | <p>Применяет основы спортивной биохимии в профессиональной деятельности</p> <p>Осуществляет поиск и обоснованно применяет необходимую нормативно-правовую документацию в области допинг-контроля</p> <p>Анализирует последствия нарушения антидопинговых правил в учебно-тренировочном процессе</p> |
|--|---|

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:** экзамен в 5 семестре. Заочная форма обучения: зачет 3 курс.

**6. Язык преподавания русский.**

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

| Учебная программа – наименование разделов и тем  | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                      | Самостоятельная работа (час.) в том числе контроль (час.) |          |
|--|--------------|--------------------------|----------------------|---|----------|
|  |              | Лекции                   | Практические занятия | Самостоятельная работа                                    | Контроль |
|  |              |                          |                      |   |          |
| ТЕМА I Основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: анализ текущей ситуации и перспективы развития. Содержание программ развития физической культуры и спорта: федеральные и региональные. | 32           | 4                        | 8                    | 16  | 4        |
| ТЕМА II Методические особенности организации и управления спортивной подготовкой.  | 34           | 4                        | 8                    | 16  | 6        |
| ТЕМА III Система подготовки спортсменов как объект управления  | 18           | 2                        | 4                    | 8   | 4        |
| ТЕМА IV Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта  | 32           | 4                        | 8                    | 14  | 6        |
| ТЕМА V Структура и содержание программ спортивной подготовки   | 28           | 3                        | 6                    | 12  | 7        |

|       |     |    |    |    |    |
|-------|-----|----|----|----|----|
| ИТОГО | 144 | 17 | 34 | 66 | 27 |
|-------|-----|----|----|----|----|

## 2. Для студентов заочной формы обучения

| Учебная программа – наименование разделов и тем  | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                      | Самостоятельная работа (час.) в том числе контроль (час.) |
|--|--------------|--------------------------|----------------------|---|
|  |              | Лекции                   | Практические занятия |   |
| ТЕМА I Основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: анализ текущей ситуации и перспективы развития. Содержание программ развития физической культуры и спорта: федеральные и региональные. | 29           | 2                        | 1                    | 26  |
| ТЕМА II Методические особенности организации и управления спортивной подготовкой.  | 29           | 1                        | 2                    | 26  |
| ТЕМА III Система подготовки спортсменов как объект управления  | 28           | 1                        | 1                    | 26  |
| ТЕМА IV Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта  | 30           | 1                        | 1                    | 28  |
| ТЕМА V Структура и содержание программ спортивной подготовки   | 28           | 1                        | 1                    | 26  |
| ИТОГО  | 144          | 6                        | 6                    | 128+4   |

## III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем   | Вид занятия                   | Образовательные технологии   |
|---|-------------------------------|--|
| ТЕМА I. Основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: анализ текущей ситуации и перспективы развития. Содержание программ развития физической культуры и спорта: федеральные и региональные. | Лекции, практические занятия. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лекция визуализации. Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)</li> <li>2. Изложение теоретического материала.</li> </ol> |
| ТЕМА II. Методические особенности организации и управления спортивной подготовкой.  | Лекции, практические занятия. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изложение теоретического материала.</li> <li>2. Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол.</li> </ol>                    |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| ТЕМА III. Система подготовки спортсменов как объект управления.   | Лекции, практические занятия. | 1. Изложение теоретического материала.<br>2. Дискуссионные технологии (дебаты, аквариумная дискуссия, круглый стол)             |
| ТЕМА IV. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. | Лекции, практические занятия. | 1. Изложение теоретического материала.<br>2. Лекция визуализации. Проектная технология. Дискуссионные технологии, круглый стол. |
| ТЕМА V. Структура и содержание программ спортивной подготовки   | Лекции, практические занятия  | 1. Изложение теоретического материала<br>2. Дискуссионные технологии (дебаты, аквариумная дискуссия, круглый стол)              |

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации:

##### **Пример контрольного теста**

Контрольный тест представлен двумя частями «А» и «Б». В части «А» необходимо ответить «да» или «нет» (1 балл за правильный ответ), в части «Б» дать ответ в соответствии с содержанием вопроса (каждый ответ оценивается в 3 балла).

##### **Контрольный тест № 1**

**«А».**

1. Педагогические системы не являются социальными системами.
2. Массовость занятий физической культурой и спортом является важным фактором отбора и подготовки спортсменов высокой квалификации.
3. Теория управления системой подготовки спортсменов имеет междисциплинарный характер.
4. Одной из тенденций реформирования системы подготовки спортсменов является научно-методическое сопровождение УТП.
5. Изменение потребностей в обществе не влечет за собой изменений в сфере физической культуры и спорта.
6. В компетенцию регионального уровня управления в сфере физической культуры и спорта входит аккредитация вновь создаваемых федераций по видам спорта.
7. Лицензирование – присвоение определенного статуса учреждению в сфере физической культуры и спорта.
8. Учебно-тренировочный процесс – процесс направленного педагогического воздействия в целях развития физических качеств индивида.
9. К глобальным тенденциям развития спорта относятся его коммерциализация и профессионализация.
10. Развитие общества неизбежно приводит к расширению инфраструктуры сферы физической культуры и спорта.

## «Б»

1. Укажите современные тенденции в технологиях подготовки спортсменов.

2. Перечислите уровни управления в сфере физической культуры и спорта.

3. Перечислите основные формы осуществления спортивной подготовки.

### Пример контрольных заданий

**Задание №1: указать вид спортивной подготовки.** Каждый правильный вариант -1 балл.

- процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте и направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

- процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

- процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

- процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Задание №2: Заполнить таблицу «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки ( на примере программы по виду спорта ) в %»**

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |
|--------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
|                    | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                    | 1 год                              | свыше года | до двух лет  | Свыше двух лет |   |
|                    |                                    |            |  |                |   |

|  |       |  |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|--|
| Общая физическая подготовка (%)                              | 57-62 |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 18-22 |  |  |  |  |
| Техническая подготовка (%)                                   |       |  |  |  |  |
| Тактическая и теоретическая подготовка (%)                   |       |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) |       |  |  |  |  |

**Задание:** распределить предлагаемые ниже показатели по разделам таблицы (каждый правильный показатель-0.2 балла) и сделать анализ их изменения в соответствии с этапами подготовки (3 балла).

57 – 62(уже в таблице как пример) 52 – 57 43 – 47 28 – 42 12 – 25 18 – 22  
(уже в таблице как пример) 23 – 27 28 – 32 28 – 42 40 – 52 3 – 4 5 – 6  
6 -7 18 – 22 18 – 22  
18 – 22 23 – 27 15 – 20 нет нет 5 – 7 5 – 7 5 – 12 0,5 – 1 1 - 3

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация [Электронный ресурс] : монография / В.Б. Иссурин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 240 с. — 978-5-906839-83-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68546.html>

2. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 319 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68545.html>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг [Электронный ресурс] : зимние виды спорта / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 134 с. — 978-5-906839-35-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55574.html>

2. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Самоленко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 248 с. — 978-5-9907240-8-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55558.html>



## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

- ОС: Microsoft Windows 8.1
- 7-Zip 9.20 (x64 edition)
- Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- Microsoft Office профессиональный плюс 2013
- WinDjView 2.0.2

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <http://biblioclub.ru>
3. ЭБС Юрайт» - <https://biblio-online.ru>
4. ЭБС «Лань» - <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «ИНФРА-М» - <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>

Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

## 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### Перечень тем и вопросов для контрольных работ:

1. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки.
2. Требования к процессу спортивной подготовки.
3. Субъекты управления в сфере физической культуры и спорта. Региональные и муниципальные органы управления в сфере ФКиС.
4. Система подготовки спортсменов как разновидность педагогической системы и ее функциональные компоненты.
5. Формы тренировочного процесса, используемые при организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта
6. Планирование учебно-тренировочного процесса
7. Классификация тренировочных сборов. Методы диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсменов.

## **Перечень тем для докладов и презентаций:**

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
2. Требования к программам спортивной подготовки.
3. Контроль и критерии оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.
4. Система спортивной подготовки.
5. Организация тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.
6. Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия.
7. Комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

## **Методические рекомендации для подготовки к экзамену**

К экзамену допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Подготовка к экзамену заключается в изучении тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учётом учебников, лекционных и семинарских занятий, сгруппированном в виде контрольных вопросов.

Экзамен по курсу проводится по билетам. Каждый билет включает один вопрос для устного ответа и один из вариантов тестовых заданий.

На экзамен студент сначала выполняет задание теста, сдает его и далее готовится к ответу на вопрос билета. Студенту предоставляется право отвечать на вопрос билета без подготовки по его желанию. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент отсутствовал на занятиях в семестре. Оценка на экзамене складывается из оценки за устный ответ на вопрос билета и оценки за выполнение задания теста в пропорции 50/50.

Качественной подготовкой к экзамену является:

- знание всего учебного материала по курсу;
- свободное оперирование материалом;
- демонстрация знаний дополнительного материала;
- чёткие правильные ответы на дополнительные вопросы.

В течение семестра текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация ведётся по следующим позициям:

посещение занятий - 0,5 балла за каждое занятие;

контрольные работы - стоимость задания в баллах указаны в работах;

выполнение практических работ – максимально 8 баллов за каждую выполненную практическую работу. Стоимость задания в баллах указаны в работах;

дополнительные задания: презентации, доклады, иные формы заданий – максимально 10 баллов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.

Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтверждённых документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Мультимедийная аппаратура, компьютер, принтер, раздаточные материалы.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| № п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|--------|---|------------------------------|---|
| 1.     | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | ФОС, критерии оценки         | Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023         |