

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных  
занятий**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки  
**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

## Содержание

1. Цель дисциплины. ....	3
1.1. Формируемые компетенции.....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	3
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план. ....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	8
5.1. Учебная литература.....	8
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ...	8
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	9
6. Иные сведения и (или) материалы .....	9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	9
6.2. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации. ....	10

## 1. Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Б1.В.02 «Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий» является овладение обучающимися теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, позволяющими эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональные		ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса <b>Б1.В.02 Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий</b> Б1.В.03 Теория и методика обучения единоборствам Б1.В.04 Теория и методика обучения спортивным танцам Б1.В.ДВ.02.01 Организация тренировочного процесса по атлетической гимнастике Б1.В.ДВ.02.02 Организация тренировочного процесса по спортивной аэробике Б2.В.01(П) Профильная практика по избранному виду спорта

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориенти-	Знает: – понятийный аппарат теории и методики физического воспитания; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным дей-

<p>тренировочные занятия по физическому воспитанию и спорту.</p>	<p>роваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>ствиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности построения учебно-тренировочного процесса с занимающимися различных возрастных групп.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса;</li> <li>– использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>– подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– использовать различные технологии обучения двигательным действиям.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</li> <li>– умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса;</li> <li>– навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся.</li> </ul>
--	--	---

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	108	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	42	12
Аудиторная работа (всего):	42	12
в том числе:		
лекции	14	6
практические занятия, семинары	28	6
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	66	92
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 6 – зачет	4 (III курс, летняя сессия – зачет)

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	12	2	4	6	УО, ПР
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	16	2	4	10	УО, ПР
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	16	2	4	10	УО, ПР
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	16	2	4	10	УО, ПР
5.	Организация и проведение сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	16	2	4	10	УО, ПР
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	16	2	4	10	УО, ПР
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	16	2	4	10	УО, ПР
	Промежуточная аттестация					УО-3
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	14	2		12	УО, ПР
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	14	2		12	УО, ПР
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	14	2		12	УО, ПР
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	14		2	12	УО, ПР
5.	Организация и проведение тренировочных сборов. Программное обеспечение	14		2	12	УО, ПР

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

	учебно-тренировочного процесса.					
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	14		2	12	УО, ПР
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	20			20	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	Термин «тренировка», «спортивная тренировка», «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Цели и задачи, структура и общая характеристика учебно-тренировочного занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Средства и методы спортивной тренировки. Характеристика, содержание, физиологическое подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	Структура годичного плана. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки. Исходные данные для составления многолетних (перспективных) планов.
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	Организационные нормы подготовки резервов в избранном виде спорта. Возрастные особенности юных спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования. Комплектование групп. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	Направленность процесса подготовки команд высшей квалификации. Особенности подготовки в различные периоды спортивной тренировки. Основные пути совершенствования подготовки. Особенности проведения занятий. Педагогический контроль уровня подготовленности.
5.	Организация и проведение тренировочных сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	Цели и задачи, виды. Учебный план. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий во время сборов. Контрольные игры и соревнования. Подведение итогов сборов.
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	Современные методы развития двигательных способностей спортсменов. Современные методики технико-тактической и игровой подготовки в избранном виде спорта.
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления использования. Планирование средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.
<i>Содержание практических занятий</i>		

1.	Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	Практическое освоение вопросов построения тренировочного занятия по избранному виду спорта. Разработка содержания учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде для избранного вида спорта.
2.	Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	Теоретические и практические аспекты составления годового плана графика тренировки. Распределение нагрузок в годичном цикле.
3.	Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта. Технологии обучения двигательным действиям.	Специфические особенности технической, тактической и физической подготовки и оценка мастерства юных спортсменов. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд разной квалификации. Разбор принципов подбора комплексов упражнений и составление конспектов для проведения комплексного тренировочного занятия.
4.	Особенности учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	Особенности проведения занятий, объём и интенсивность нагрузок в тренировочном занятии команд высокой квалификации. Педагогический контроль уровня подготовленности.
5.	Организация и проведение тренировочных сборов. Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	Составление плана сборов. План-график, расписание теоретических и практических занятий: количество тренировочных занятий в день, их продолжительность, объём тренировочных нагрузок, конкретное содержание программы спортивной подготовки на весь период сборов. Распорядок дня спортсменов. Журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.
6.	Современные тренировочные технологии. Комплексная характеристика и прогноз спортивных достижений занимающихся.	Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок. Современные технологии психологической подготовки.
7.	Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	Применение средств восстановления спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (6 занятий)	3 балла – посещение 1 лекционного занятия.	3 - 18
		Практические занятия (6 занятий)	5 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-36
		Итоговый тест	18 баллов (51 - 65% правильных ответов) 36 баллов (66 - 84% правильных ответов) 46 баллов (85 - 100% правильных отве-	18-46

			тов)	
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b><i>Промежуточная аттестация (зачет)</i></b>				
Промежу- точная атте- стация (за- чет)	20 (100% /баллов приве- денной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практи- коориентирован- ного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				
Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

## **5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **5.1. Учебная литература.**

#### *Основная литература:*

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Электронные текстовые данные. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

#### *Дополнительная литература:*

1. Алаева, Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л. С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2007. – 68 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. – Электронные текстовые данные. – Новосибирск : НГТУ, 2012. – 36 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

3. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И. А. Демидкина; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Электронные текстовые данные. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – 158 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С. А. Литвинов. – Электронные текстовые данные. – Москва : ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

### **5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине



1.	<p><b>113</b> Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p><b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p><b>Оборудование:</b> кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p><b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая.</p> <p><b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Педагогический сайт: <https://pedsite.ru/publications/69/>
2. Портал педагога: <https://portalpedagoga.ru/>
3. Педагогическая библиотека:  
[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php)

### 6. Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ.

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.

6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внутренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
14. Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
15. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
16. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
17. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
18. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
19. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
20. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
21. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа.
22. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
23. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
24. Тренировка как многолетний процесс.

## 6.2. Примерные вопросы и задания/ задачи для промежуточной аттестации.

Разделы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания и (или) задачи
Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса.	Общая характеристика, цели и задачи спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Стратегическое управление командой. Оперативное управление командой.	Адаптация организма спортсмена к нагрузкам. Задачи тренировочного процесса в избранном виде спорта.
Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.	Средства и методы спортивной тренировки избранном виде спорта. Микроструктура и мезоструктура тренировочного процесса в избранном виде спорта.	Построение тренировки в многолетних и годичных макроциклах. Структура и общая характеристика тренировочного занятия. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание.
Особенности учебно-тренировочного процесса в избранных видах спорта.	Принципы и закономерности спортивной тренировки. Параметры тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Современные методы научного прогнозирования. Современные тенденции развития теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта.	Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и Организация занятий. Организационно-методические положения при разработке годичных планов тренировки и средств подготовки.
Особенности учеб-	Воздействие нагрузок на организм спортс-	Направленность процесса

но-тренировочного процесса по избранному виду спорта в командах высокой квалификации.	менов различной квалификации и подготовленности. Этапы многолетней подготовки спортивных резервов.	подготовки команд высшей квалификации. Задачи подготовки в четырёхлетнем цикле.
Организация и проведение сборов.	Цели, задачи, содержание сборов. Виды тренировочных сборов. Классификация и общая характеристика средств восстановления. Основные направления и положения использования восстановительных средств. Планирование средств восстановления в тренировочном процессе.	Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур. Технология и практика проведения оздоровительных тренировок в избранном виде спорта. Современные технологии психологической подготовки. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
Современные тренировочные технологии.	Комплектование групп в ДЮСШ. Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Оценка подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов в избранном виде спорта.	Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. Контроль соревновательной деятельности.
Средства восстановления и стимуляции спортивной работоспособности.	Современные методы развития двигательных способностей в избранном виде спорта. Современные методики технико-тактической подготовки в избранном виде спорта. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	Организация и проведение судейства в спортивных играх. Общие положения моделирования и прогнозирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Модели соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Морфофункциональные модели. Модельные характеристики в спортивных играх как основа спортивной ориентации и отбора. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))