

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

Основы управления тренировкой

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	4

Программу составил(и):

старший преподаватель, Вирский Павел Евгеньевич

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

Задачи :

дать общие представления о системах управления тренировочным процессом;

- ознакомиться с особенностями системы подготовки спортсменов;
- изучить структуру учебно-тренировочного процесса и технологии управления им.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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.

Физическая культура и спорт

Теория и методика физической культуры

Теория и методика обучения базовым видам спорта

Тренерская практика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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.

Теория и методика физической культуры

Спортивно-массовые мероприятия

Тренерская практика

Специфика работы тренера

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144
в том числе:	
самостоятельная работа	128
часов на контроль	4

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-8.1: Применяет основы спортивной биохимии в профессиональной деятельности

ОПК-8.2: Осуществляет поиск и обоснованно применяет необходимую нормативно-правовую документацию в области допинг-контроля

ОПК-8.3: Анализирует последствия нарушения антидопинговых правил в учебно-тренировочном процессе

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
зачеты	4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. I Основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: анализ текущей ситуации и перспективы развития.				
1.1	Содержание программ развития физической культуры и спорта: федеральные и региональные.	Лек	4	1	
1.2	Содержание программ развития физической культуры и спорта: федеральные и региональные.	Ср	4	23	
	Раздел 2. 2. Структура и содержание программ спортивной подготовки				
2.1	Федеральные стандарты спортивной подготовки	Лек	4	1	
2.2	Федеральные стандарты спортивной подготовки	Пр	4	1	
2.3	Федеральные стандарты спортивной подготовки	Ср	4	20	
	Раздел 3. 3. Система подготовки спортсменов как объект управления				
3.1	Основные элементы системы подготовки спортивного резерва	Лек	4	1	
3.2	Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта	Ср	4	20	
	Раздел 4. 4. Основные разделы содержания спортивной тренировки				
4.1	Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания	Ср	4	20	

4.2	Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки.	Пр	4	1	
	Раздел 5. 5. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса)				
5.1	Структура тренировочного занятия. Формы, типы и методы организации занятий	Лек	4	1	
5.2	Структура тренировочных циклов различных типов. Особенности их построения.	Пр	4	1	
5.3	Периодизация спортивной подготовки. Особенности периодов в различных видах спорта.	Ср	4	15	
	Раздел 6. 6. Структура многолетней спортивной подготовки				
6.1	Этапы многолетней подготовки.	Лек	4	1	
6.2	Планирование многолетней подготовки.	Пр	4	1	
6.3	Нормативная база в системе многолетней подготовки спортсменов	Ср	4	14	
	Раздел 7. 7. Основные виды подготовки спортсменов				
7.1	Особенности различных видов подготовки спортсменов	Лек	4	1	
7.2	Формы, средства и методы в системе подготовки спортсменов.	Пр	4	2	
7.3	Контроль в системе подготовки спортсменов.	Ср	4	16	
7.4	Экзамен, подготовка к экзамену	Зачёт	4	4	

Образовательные технологии

Практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки). Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий используется коллективный способ

обучения (обсуждение докладов-презентаций), дискуссионные технологии (дебаты, аквариумная дискуссия, круглый стол)

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Информационные (цифровые) технологии
3	Активное слушание
4	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. 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. ОТВЕТ:

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

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

- 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. ОТВЕТ:

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

- 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. ОТВЕТ:

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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 мастерства		Этап совершенствования	спортивного

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													

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.

8.3. 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».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Бабушкин Г. Д., Бобровский В. А., Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации, Санкт-Петербург: Лань, 2023, ISBN: 978-5-507-45982-7, URL: https://e.lanbook.com/book/327302

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	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 :
----	---

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАИТ»
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-307	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, экран

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.