

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.11 Основы детско-юношеского спорта

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
- А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение - А/03.6 Развивающая деятельность	ПК-4 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде	Разрабатывает и осуществляет образовательный процесс с использованием современных педагогических технологий, основанных на знании законов возрастной физиологии, психологии развития личности и поведения в реальной среде

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной среде

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																	
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)							
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Биомеханика						+									+			
2	Научно-методическая деятельность в физической культуре								+	+								+	+
3	Ознакомительная практика	+	+								+	+							
4	Педагогическая практика			+	+	+	+	+					+	+	+	+	+		

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Основы детско-юношеского спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Основы детско-юношеского спорта» изучается в 10 семестре.

### 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
Контактная работа	56	14
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	40	10
Самостоятельная работа (СР)	52	121
Экзамен	36	9

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
10 семестр								
1	Определение спортивных способностей и одаренности.	2	-	-	-	6	14	Опрос
2	Воспитание и обучение юного спортсмена	4	1	-	-	6	14	Опрос
3	Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.	4	1	-	-	6	14	Опрос; Доклад, контрольный срез
4	Организация занятий и режима жизни юного спортсмена	4	1	-	-	6	15	Опрос
5	Контроль и коррекция спортивной подготовки	2	1	-	-	6	16	Опрос; Доклад, контрольный срез
6	Теория спортивного отбора	-	-	12	4	6	16	Опрос
7	Организационные и программно-норма тивные основы детско-юношеског о спорта	-	-	14	4	8	16	Опрос

8	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.	-	-	14	2	8	16	Опрос
---	---	---	---	----	---	---	----	-------

### **Тема 1. Определение спортивных способностей и одаренности. (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Структура спортивных способностей и одаренности. Спортивные способности различных типологических групп. Психофизическая диагностика спортивных способностей. Методика определения спортивного развития при спортивном отборе. Тестирование и оценка спортивных способностей. Уровни развития способностей спортсменов.

#### **Практическое занятие.**

не предусмотрено

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Методика определения спортивного развития при спортивном отборе.
2. Тестирование и оценка спортивных способностей
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 2. Воспитание и обучение юного спортсмена (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Содержание средств и методов нравственного воспитания спортсмена. Обучение в системе спортивной подготовки. Средства и методы обучения воспитания физических способностей.

#### **Практическое занятие.**

не предусмотрено

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Средства и методы обучения воспитания физических способностей.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 3. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок. (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Начальная спортивная подготовка. Предварительная базовая спортивная подготовка. Возрастные особенности планирования тренировочных нагрузок. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития. Технология планирования тренировочных нагрузок.

#### **Практическое занятие.**

не предусмотрено

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
2. Современные требования к профессиональной деятельности педагога, работающего с детьми, подростками и юношами.
3. Технология планирования тренировочных нагрузок.
4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 4. Организация занятий и режима жизни юного спортсмена (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Методика организации учебно-тренировочного занятия. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена. Контроль и коррекция спортивной тренировки.

#### **Практическое занятие.**

не предусмотрено

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Игровая спортивная тренировка.
2. Круговая спортивная тренировка.
3. Дневной режим и питание юного спортсмена.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 5. Контроль и коррекция спортивной подготовки (ПК-4)**

**Лекция.**

Перспективные планы спортивной тренировки, годичный план подготовки, оперативное планирование, система комплексного контроля. Педагогический контроль и учет. Медицинский и научный контроль. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

**Практическое занятие.**

не предусмотрено

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Тестирование спортивной подготовленности.
3. Определение особенностей биологического и физического развития..
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 6. Теория спортивного отбора (ПК-4)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Индивидуальные способности и выбор занятий спортом. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей. Понятия: «спортивная ориентация» и «спортивный отбор» (способности, одаренность, талант). Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей.
2. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 7. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта (ПК-4)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Программно-методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Изучить программно-методические основы системы подготовки юных спортсменов
2. Изучить нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 8. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов. (ПК-4)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль. Система комплексного контроля. Педагогический контроль и учет. Медицинский и научный контроль. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

#### Задания для самостоятельной работы.

1. Комплексный контроль в спортивной подготовке.
2. Углубленное изучение материалов темы.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

10 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

##### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Определение спортивных способностей и одаренности.	Опрос	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Воспитание и обучение юного спортсмена	Опрос	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

3.	Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Доклад, контроль ный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – в докладе тема раскрыта полностью, доклад построен грамотно и логично, в процессе ответов на вопросы, отвечает грамотно и аргументировано.</p> <p>8 баллов тема раскрыта полностью, доклад выстроен грамотно, на вопросы отвечает хорошо.</p> <p>6 баллов тема раскрыта частично, доклад выстроен только по слайдам, без дополнительных комментариев, вопросы приводят к затруднениям.</p> <p>4 балла – тема раскрыта частично, доклад только по слайдам, на вопросы нет ответов.</p> <p>2 балла тема практически не раскрыта, на поставленные вопросы ответов нет.</p> <p>0 баллов – доклад не представлен</p>
4.	Организация занятий и режима жизни юного спортсмена	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Контроль и коррекция спортивной подготовки	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

		Доклад, контроль ный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – в докладе тема раскрыта полностью, доклад построен грамотно и логично, в процессе ответов на вопросы, отвечает грамотно и аргументировано.</p> <p>8 баллов тема раскрыта полностью, доклад выстроен грамотно, на вопросы отвечает хорошо.</p> <p>6 баллов тема раскрыта частично, доклад выстроен только по слайдам, без дополнительных комментариев, вопросы приводят к затруднениям.</p> <p>4 балла – тема раскрыта частично, доклад только по слайдам, на вопросы нет ответов.</p> <p>2 балла тема практически не раскрыта, на поставленные вопросы ответов нет.</p> <p>0 баллов – доклад не представлен</p>
6.	Теория спортивного отбора	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.	Опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

9.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Ответ на экзамене	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
11.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Доклад, контрольный срез

Тема 3. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.

- 1 1. Характеристика педагогических способностей тренера.
- 2 2. Уровни формирования профессиональных способностей тренера.
- 3 3. Методы исследования в практической деятельности тренера.
- 4 4. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
- 5 5. Дневной режим и питание. Закаливание организма. Психорегуляция эмоционального состояния. Самомассаж.

Тема 5. Контроль и коррекция спортивной подготовки

- 1 1. Методика организации учебно-тренировочного занятия юного спортсмена.
  - 2 2. Общая и специальная физическая подготовка и ее возрастная направленность.
10. Функционирование системы детского и юношеского спорта в Российской Федерации.

##### Опрос

Тема 1. Определение спортивных способностей и одаренности.

Методика определения спортивного развития при спортивном отборе.

Тема 2. Воспитание и обучение юного спортсмена

Средства и методы обучения воспитания физических способностей.

Тема 3. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.

Технология планирования тренировочных нагрузок.

#### Тема 4. Организация занятий и режима жизни юного спортсмена

Дневной режим и питание юного спортсмена.

#### Тема 5. Контроль и коррекция спортивной подготовки

Педагогическое наблюдение.

#### Тема 6. Теория спортивного отбора

Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей.

#### Тема 7. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта

Изучить программно-методические основы системы подготовки юных спортсменов

#### Тема 8. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.

Комплексный контроль в спортивной подготовке.

### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

#### Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

- 1 Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
- 2 Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
- 3 Организация учебно-тренировочного процесса. Фазы становления спортивной формы. Периоды учебно-тренировочного процесса.
- 4 17. Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.
- 5 18. Воспитание волевых качеств юного спортсмена.
- 6 19. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки .
- 7 20. Методика организации игровой спортивной тренировки.
- 8 21. Методика организации спортивно-игровой тренировки.
- 9 22. Методика организации круговой спортивной тренировки.
- 10 23. Дневной режим и питание юного спортсмена (состав пищи, питьевой режим).
- 11 24. Воспитательная функция спортивной подготовки. Воспитание детей младшего школьного возраста в спорте.
- 12 25. Особенности воспитания спортсменов подросткового и юношеского возраста.
- 13 26. Определение уровня биологического и физического развития юного спортсмена (дифференциация на группы в соответствии с уровнем физического развития).
- 14 27. Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.
- 15 28. Средства и методы воспитания физических способностей.
- 16 29. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.
- 17 30. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.
- 18 31. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.
- 19 32. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.
- 20 33. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития ловкости.
- 21 34. Планирование тренировочных нагрузок при средних сроках физического развития.
- 22 35. Планирование тренировочных нагрузок при ускоренном физическом развитии.
- 23 36. Планирование тренировочных нагрузок при замедленном физическом развитии.
- 24 37. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.

- 25 38. Методы восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов: закаливание организма (средства и методы закаливания).
- 26 39. Соревновательная деятельность как главный фактор спортивной подготовки (возрастные группы, деятельность тренера).
- 27 40. Типы высшей нервной деятельности и их значение в процессе занятий спортом.
- 28 41. Типологические особенности нервной системы и их влияние на спортивные способности.
- 29 42. Влияние соматических особенностей индивида на проявление спортивных способностей.
- 30 43. Цели, задачи психологической регуляции в процессе спортивной подготовки. Виды психорегуляции, их воздействие на организм человека.
- 31 44. Закономерности, правила и принципы обучения в системе спортивной подготовки.
- 32 45. Педагогическое наблюдение как метод оперативного контроля в процессе спортивной подготовки. Методические правила, используемые для проведения педагогического наблюдения. Виды и программа педагогических наблюдений.
- 33 46. Формы и методика проведения тестирования спортивной подготовленности. Требования, предъявляемые к разработке и использованию тестов.
- 34 47. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
- 35 48. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития способностей.
- 36 49. Перенос физических способностей.
- 37 50. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.
- 38 51. Принципы развития физических способностей.
- 39 52. Сила как физическое качество. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
- 40 53. Быстрота как физическое качество человека. Виды скоростных способностей.
- 41 54. Выносливость как физическое качество человека. Виды выносливости. Утомление и выносливость. Методика воспитания скоростной и силовой выносливости.
- 42 55. Гибкость как физическое качество человека. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.

#### **Типовые задания для экзамена (ПК-4)**

- 1 1. Характеристика педагогических способностей тренера.
- 2 2. Уровни формирования профессиональных способностей тренера.
- 3 3. Методы исследования в практической деятельности тренера.
- 4 4. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
- 5 5. Дневной режим и питание. Закаливание организма. Психорегуляция эмоционального состояния. Самомассаж.
- 6 6. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
- 7 7. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития.
- 8 8. Методика организации учебно-тренировочного занятия юного спортсмена.
- 9 9. Общая и специальная физическая подготовка и ее возрастная направленность.
10. Функционирование системы детского и юношеского спорта в Российской Федерации.

#### **4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации**

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	отлично разрабатывает и осуществляет образовательный процесс с использованием современных педагогических технологий, основанных на знании законов возра

«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	хорошо разрабатывает и осуществляет образовательный процесс с использованием современных педагогических технологий, основанных на знании законов возра
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	частично может разрабатывать и осуществлять образовательный процесс с использованием современных педагогических технологий, основанных на знании законов возра
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	не способен разрабатывать и осуществлять образовательный процесс с использованием современных педагогических технологий, основанных на знании законов возра

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - Москва: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, [201. - 863 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.

## 6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Office 2007, 2010, 2016

Paint.NET v 3.36

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – URL: <http://obrnadzor.gov.ru/ru>
4. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.