Приложение 5

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.03.2 Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 - Спорт

Профиль/направленность/специализация: Спорт высших достижений

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт (уровень магистратуры) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 947).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры…… 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 13

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 15

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 15

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности

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

- организационно-управленческий
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта)

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
- Н Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее - спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях - Н/02.7 Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности	Проектирует тренировочные системы, синхронизированные с естественным развитием человеческого организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-2 Способность организовывать и проводить тренировочный и соревновательный процесс спортсменов различных возрастных групп в конкретных видах спортивной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)			
		1	2	3	1	2	3	4
1	Основы детско-юношеского спорта		+			+		

2	Профилированная теория и методика игровых видов спорта	+			+			
3	Профилированная теория и методика сложно-координационных видов спорта		+			+		
4	Профилированная теория и методика циклических видов спорта			+			+	
5	Тренерская практика			+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа	24	6
Лекции (Лекции)	12	2
Практические (Практ. раб.)	12	4
Самостоятельная работа (СР)	48	66
Зачет	-	-

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	
2 семестр								
1	Становление, структура и задачи дисциплины. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки	4	1	2	-	4	6	Опрос

2	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.	2	1	-	-	4	6	Опрос
3	Методика построения тренировочного процесса	4	-	2	-	4	8	Опрос
4	Сенситивные периоды в развитии физических способностей детей	2	-	-	-	4	6	Опрос
5	Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте	-	-	1	1	6	6	Опрос
6	Физическая подготовка спортсменов	-	-	1	1	6	6	Тестирование; Опрос
7	Техническая подготовка спортсменов	-	-	2	1	6	8	Опрос
8	Тактическая и психическая подготовка спортсменов	-	-	2	1	4	4	Опрос
9	Методика развития физических способностей детей	-	-	1	-	6	8	Опрос
10	Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена	-	-	1	-	4	8	Тестирование; Опрос

Тема 1. Становление, структура и задачи дисциплины. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки (ПК-2)

Лекция.

Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки, специфические особенности. Цель, достигаема в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в процессе спортивной тренировки. Эволюция методики спортивной тренировки. Общеподготовительные, специально-подготовленные и, соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки. Задачи общей, специальной спортивной подготовки.

Практическое занятие.

Методы спортивной тренировки, методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Совокупность внетренеровочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку. Характеристика факторов внетренировочных воздействий.

Общие и специальные принципы подготовки спортсменов. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправленных положений деятельности тренера–преподавателя. Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Средства и методы тренировки.
2. Организация многолетней подготовки спортсменов.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. (ПК-2)

Лекция.

Тренировка как основная форма подготовки спортсмена. Нагрузка, ее основные показатели (объем и интенсивность). Адаптация к физическим нагрузкам.

Практическое занятие.

Виды подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая и интегральная). Этапы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1. Виды подготовки спортсмена.
2. Этапы подготовки спортсмена.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Методика построения тренировочного процесса (ПК-2)

Лекция.

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов. Структура тренировочного процесса, как основа его целостной упорядоченности. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность, структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса. Классификация структур, характеризующих различные занятия, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура). Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Общая структура занятий: водно-подготовительная, основная и заключительная части. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов. Понятие о тренировочном мезоцикле и его продолжительности. Основы структуры мезоциклов. Внешние признаки средних циклов. Мезоцикл, как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Практическое занятие.

Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов)и технология их построения. Проблема периодизации спортивной тренировки. Современный взгляд на периодизацию. Дискуссионные моменты современного состояния проблемы. Об особенностях периодизации тренировки в различных видах спорта (продолжительность большого цикла тренировки и периодов, специфика видов спорта).

Задания для самостоятельной работы.

1. Закономерности развития спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.
2. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

3. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки.

4. Варианты построения тренировочного процесса в течение годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое, «сдвоенные», «строенные» цикл Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям.

5. Структура непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Тема 4. Сенситивные периоды в развитии физических способностей детей (ПК-2)

Лекция.

Анатомические, физиологические, психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Теоретические основы сенситивных периодов развития физических качеств школьников. Возрастная периодизация детей, охватывающая период обучения в школе. Учёт методических принципов и психологических особенностей школьников при воспитании физических качеств. Качественное применение методики воспитания физических качеств с учётом сенситивного периода развития. Планомерное воспитание физических качеств.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить сенситивные периоды в развитии физических качеств детей младшего, среднего и старшего возраста.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте (ПК-2)

Практическое занятие.

Понятие о нагрузке. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Классификация нагрузки: 1) по характеру: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частные и глобальные; 2) по величине: малые, средние, значительные, большие; 3) по величине воздействия: развивающие, поддерживающие и восстановительные; 4) по направленности: развивающие двигательные способности, совершенствующие структуру движений или тактическое мастерство спортсмена; по координационной сложности: простые и сложные движения.

Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки

Адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Спортивная тренировка и принципы адаптации. Формирование срочной и долговременной адаптации. Три стадии срочных адаптационных реакций к нагрузкам: процессы, возникающие перед выполнением тренировочной работы; процессы, возникающие во время тренировочной работы; процессы, происходящие в организме после тренировочной работ.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Рационально организованный отдых (пассивный и активный). Типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Задания для самостоятельной работы.

1. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности.
2. Величина тренировочной нагрузки.

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Физическая подготовка спортсменов (ПК-2)

Практическое занятие.

Общая, вспомогательная и специальная физическая подготовленность. Факторы, детерминирующие физическая подготовленность в различных видах спорта. «Упрощенная» классификация соревновательных и тренировочных упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Проблема зависимости результата от соотношения физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов.
2. Физическая подготовка и физическая подготовленность в избранном виде спорта.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Техническая подготовка спортсменов (ПК-2)

Практическое занятие.

Понятие о технической подготовке. Факторы, определяющие уровень технической подготовленности: объем и разнообразие технического фонда, степень освоения и результативность техники. Формирование двигательных навыков в процессе многолетней подготовки. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Минимальная тактическая информативность техники в спортивных играх и единоборствах. Понятие технической подготовленности. Базовые и дополнительные движения и действия.

Задания для самостоятельной работы.

1. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники для соперника в спортивных играх и единоборствах.
2. Связь технической подготовленности с конечной целью.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Тактическая и психическая подготовка спортсменов (ПК-2)

Практическое занятие.

Средства спортивной тактики (технические приемы и способы их выполнения), виды тактики: наступательная, оборонительная, контратакующая. Формы тактики (индивидуальная, групповая, командная). Основные факторы влияния на уровни тактической подготовленности спортсменов. Дополнительные факторы влияния: соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности; соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и т. п.); увязывание тактики с уровнем.

Общая и специальная психическая подготовка. Психическая подготовка спортсмена к соревнованию. Приемы и средства ауто- и гетеропсихорегуляции. Моделирование в тренировке вероятных условий соревновательной деятельности. Изучение субъекта деятельности (личности спортсмена). Компоненты психической регуляции. Управление психической регуляцией. Задачи психологической подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Единство техники и тактики.
2. Тактическая подготовка и тактическая подготовленность в избранном виде спорта.
3. Требования к психическим и волевым качествам, особенностям их проявления в соревновательной деятельности в связи со спецификой видов спорта.
4. Структура специальной психической подготовленности спортсмена.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Методика развития физических способностей детей (ПК-2)

Практическое занятие.

Особенности развития физических способностей детей на этапах спортивной подготовки. Этапы подготовки спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1. Виды подготовки спортсмена.
2. Этапы подготовки спортсмена.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена (ПК-2)

Практическое занятие.

Структура соревновательных стартов. Соревновательная подготовка и календарь соревнований Состязания как в качестве средства и метода подготовки спортсмена. Характеристика уровней соревнований: Подготовительные или тренировочные, контрольные, отборочные, главные или основные соревнования. Содержание соревновательной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Требования к системе соревнований (календарю).
2. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Становление, структура и задачи дисциплины. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
2.	Система подготовки спортсмена. Тренировка как основная форма подготовки спортсмена.	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
3.	Методика построения тренировочного процесса	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.

4.	Сенситивные периоды в развитии физических способностей детей	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
5.	Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
6.	Физическая подготовка спортсменов	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 12 вопросов. 9-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-8 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 2-4 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
7.	Техническая подготовка спортсменов	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
8.	Тактическая и психическая подготовка спортсменов	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
9.	Методика развития физических способностей детей	Опрос	10	9-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 5-8 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 2-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.

10.	Соревнования как важнейший компонент в подготовке спортсмена	**Тестирование(контрольный срез)**	10	Тест состоит из 15 вопросов. 9-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-8 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 2-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
11.	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.
12.	Премиальные баллы		10	10 баллов – студент активно участвовал на всех занятиях; 7–9 баллов – студентактивно участвовал не менее чем в 80% занятий; 4–6 баллов – студент активно участвовал не менее чем в 50% занятий; Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
13.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету 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
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1. Возрастные особенности младшего школьного возраста.
2. Возрастные особенности среднего школьного возраста.
3. Возрастные особенности старшего школьного возраста.
4. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
5. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
6. Сенситивные периоды в развитии физических качеств и способностей..
7. Специальные принципы спортивной тренировки.
8. Физическая подготовка спортсмена.
9. Тактическая подготовка спортсмена.
10. Техническая подготовка спортсмена.
11. Психическая подготовка спортсмена
12. Структура отдельного тренировочного занятия.

13. Структура малых циклов тренировки.
14. Структура средних циклов тренировки.
15. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
16. Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
17. Особенности развития физических качеств на этапах спортивной подготоговки.
18. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.
19. Средства и методы воспитания физических способностей.
20. Соревновательная деятельность как главный фактор спортивной подготовки (возрастные группы, деятельность тренера).

Типовые задания для зачета (ПК-2)

1 В первый год тренировки юных спортсменов (7-8 лет) необходимо сопровождать педагогическим воздействием следующие физические качества …

- выносливость и специальную работоспособность
- гибкость и координационные способности
- скоростно-силовые способности
- силу и скоростную выносливость

2 Природные задатки скорости или выносливости у детей до 8-9 лет можно различить …

- используя результаты контрольных упражнений в беге на 100 м. и 1000 м.
- протестировав упражнениями в прыжках в длину с разбега и с места, а также непрерывным бегом на месте в высоком темпе за 20 сек
- результатами неоднократного выполнения бега на 30 и 400м (600 м) с определенными паузами отдыха
- использованием степ-теста (восхождение на тумбу) с подсчетом ЧСС в течение 3 мин.

3 Недельный режим организации учебно-тренировочного процесса и продолжительности занятия в возрасте 8-9 лет соответствует …

- 1 разу в неделю по 60 мин. + 1 день для игр
- 2 разам в неделю по 45-60 мин. + 1 игровой день
- 2-3 разам в неделю по 60-80 мин. + 1 игровой день
- 3-4 разам в неделю по 80 мин. + 1-2 игровых дня

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	Реализует тренировочный и соревновательный процесс спортсменов в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антр
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	Не может реализовать тренировочный и соревновательный процесс спортсменов в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антр

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 презентаци, 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. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 476 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.
2. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] : учебник. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1976

6.3 Иные источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» - http://www.edu.ru/
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.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:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

3. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

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.