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.03.1 Основы детско-юношеского спорта

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…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 18

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 20

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 20

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	Определяет приоритеты в процессе подготовки спортсменов, проектирует и планирует учебно-тренировочный и соревновательный процессы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

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	Возрастные особенности в системе подготовки спортсменов		+			+		

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 «Основы детско-юношеского спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Основы детско-юношеского спорта» 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	Детско-юношеский спорт в современном обществе, тенденции его развития.	2	1	2	-	4	8	Опрос; Реферат
2	Системное представление о подготовке юных спортсменов.	2	1	2	-	4	8	Опрос

3	Спортивная тренировка детей и подростков. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.	2	-	1	1	4	8	Опрос
4	Теория спортивного отбора	2	-	1	1	4	6	Опрос; Реферат
5	Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	2	-	1	1	6	6	Опрос
6	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.	2	-	1	1	6	6	Опрос; Тестирование
7	Контроль и коррекция спортивной подготовки	-	-	1	-	6	6	Опрос
8	Принципы воспитания физических качеств и спортивной тренировки	-	-	1	-	6	6	Опрос
9	Возрастные особенности развития физических качеств	-	-	1	-	4	6	Опрос
10	Определение спортивных способностей и одаренности	-	-	1	-	4	6	Опрос; Тестирование

Тема 1. Детско-юношеский спорт в современном обществе, тенденции его развития. (ПК-2)

Лекция.

Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Детско-юношеский спорт в структуре современного общества. Функции современного детско-юношеского спорта.

Практическое занятие.

Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания детей и подростков.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Гуманистическая направленность функции спорта.

2 2. Роль спорта в решении задач физического воспитания детей и подростков.

Тема 2. Системное представление о подготовке юных спортсменов. (ПК-2)

Лекция.

Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер спортивной подготовки детей и подростков. Этапы многолетней спортивной подготовки.

Практическое занятие.

Обучение в системе спортивной подготовки. Методы развития физических качеств. Средства и методы обучения и развития физических способностей. Три основных метода освоения техники двигательных действий - расчлененный, целостный и сопряженный.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения. Методы целостного обучения. Разновидности целостных методов. Метод сопряженного воздействия.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Обучение в системе спортивной подготовки.

2 2. Средства и методы обучения и развития физических способностей.

3 3. Три основных метода освоения техники двигательных действий - расчлененный, целостный и сопряженный.

Тема 3. Спортивная тренировка детей и подростков. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок. (ПК-2)

Лекция.

Тренировка как составная часть подготовки юных спортсменов. Роль тренировки в подготовке юных спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях. Возрастная периодизация. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок.

Практическое занятие.

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. Методика организации игровой спортивной тренировки.

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. Теория спортивного отбора (ПК-2)

Лекция.

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. Выбор для каждого ребенка вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям.

Практическое занятие.

Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Понятие "спортивный отбор". Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Понятие «спортивный отбор».

2 2. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом.

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта (ПК-2)

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 6. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов. (ПК-2)

Практическое занятие.

Роль управления и его основных функций планирования и контроля в достижении цели системы спортивной подготовки детей и подростков. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования). Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль. Система комплексного контроля. Педагогический контроль и учет. Медицинский и научный контроль. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых врабатываются планы. Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Основные виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

2 2. Основные формы контроля: педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Контроль и коррекция спортивной подготовки (ПК-2)

Практическое занятие.

Перспективные планы спортивной тренировки, годичный план подготовки, оперативное планирование, система комплексного контроля.

Задания для самостоятельной работы.

1. Педагогическое наблюдение.

2. Тестирование спортивной подготовленности.

3. Определение особенностей биологического и физического развития.

4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Принципы воспитания физических качеств и спортивной тренировки (ПК-2)

Практическое занятие.

Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общее определение принципа. Общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Общеметодические принципы - принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы - принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

1. Многообразие принципов физического воспитания.
2. Специфические принципы физического воспитания.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Возрастные особенности развития физических качеств (ПК-2)

Практическое занятие.

Возрастные особенности занятий спортом. Физические качества человека - важнейшая составляющая его потенциала и главный объект при тренировке, их характеристика. Физические качества и методика их воспитания. Развитие физических качеств школьников разного возраста. Рассмотрение основных принципов физического воспитания дошкольников. Методики определения уровня развитости двигательных качеств у детей. Ознакомление с комплексами упражнений, направленными на развитие быстроты движений, ловкости, силы и выносливости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Многообразие принципов физического воспитания.
2. Специфические принципы физического воспитания.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Определение спортивных способностей и одаренности (ПК-2)

Практическое занятие.

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.

Задания для самостоятельной работы.

1. Методика определения спортивного развития при спортивном отборе.
2. Тестирование и оценка спортивных способностей
3. 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.	Детско-юношеский спорт в современном обществе, тенденции его развития.	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.
		Реферат	10	10-8 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 7-5 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 4-2 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.
2.	Системное представление о подготовке юных спортсменов.	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.	Спортивная тренировка детей и подростков. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.	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.	Теория спортивного отбора	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.
		Реферат	10	10-8 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 7-5 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 4-2 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы.
5.	Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	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.	Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.	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.

		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 12 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
7.	Контроль и коррекция спортивной подготовки	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.
8.	Принципы воспитания физических качеств и спортивной тренировки	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.
9.	Возрастные особенности развития физических качеств	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.
10.	Определение спортивных способностей и одаренности	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.
		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
11.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 8 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 2 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

12.	Премиальные баллы	10	10 баллов – студент отвечал на вопросы и готовил презентации 8 баллов – студент отвечал на вопросы и готовил презентации не менее чем 80% занятий 6 баллов – студент отвечал на вопросы и готовил презентации не менее чем 50% занятий 2 балла – студент отвечал на вопросы и готовил презентации не менее чем 25% 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

Опрос

Тема 1. Детско-юношеский спорт в современном обществе, тенденции его развития.

1 1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
2 2. Детско-юношеский спорт в структуре современного общества.
3 3. Функции современного детско-юношеского спорта.

Тема 2. Системное представление о подготовке юных спортсменов.

1 1. Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода.
2 2. Понятие «спортивная подготовка». Многолетний характер спортивной подготовки детей и подростков.
3 3. Этапы многолетней спортивной подготовки.
4 4. Методы развития физических качеств

Тема 3. Спортивная тренировка детей и подростков. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок.

1 1. Тренировка как составная часть подготовки юных спортсменов.
2 2. Роль тренировки в подготовке юных спортсменов.
3 3. Факторы, определяющие эффективность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам.
4 4. Соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов.
5 5. Точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях.
6 6. Возрастная периодизация. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок.

Тема 4. Теория спортивного отбора

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

4 4. Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей.
5 5. Выбор для каждого ребенка вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям.

Тема 5. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта

1 1. Программно-методические основы системы подготовки юных спортсменов.
2 2. Нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.

Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.

1 1. Роль управления и его основных функций планирования и контроля в достижении цели системы спортивной подготовки детей и подростков.
2 2. Комплексный и перспективный аспекты планирования.
3 3. Содержание планирования (программирования).
4 4. Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль.
5 5. Система комплексного контроля.
6 6. Педагогический контроль и учет.
7 7. Медицинский и научный контроль.
8 8. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

Тема 7. Контроль и коррекция спортивной подготовки

1 1. Перспективные планы спортивной тренировки.
2 2. Годичный план подготовки спортсмена.
3 3. Оперативное планирование в спорте.
4 4. Система комплексного контроля.

Тема 8. Принципы воспитания физических качеств и спортивной тренировки

1 1. Общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики).
2 2. Общеметодические принципы - принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.
3 3. Специфические принципы физического воспитания.

Тема 9. Возрастные особенности развития физических качеств

1 1. Возрастные особенности занятий спортом.
2 2. Физические качества человека - важнейшая составляющая его потенциала и главный объект при тренировке, их характеристика.
3 3. Физические качества и методика их воспитания.
4 4. Развитие физических качеств школьников разного возраста.
5 5. Методики определения уровня развития двигательных качеств у детей.

Тема 10. Определение спортивных способностей и одаренности

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

Реферат

Тема 1. Детско-юношеский спорт в современном обществе, тенденции его развития.

1 1. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
2 2. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
3 3. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития.
4 4. Методика организации учебно-тренировочного занятия юного спортсмена.
5 5. Функционирование системы детского и юношеского спорта в Российской федерации.

Тема 4. Теория спортивного отбора

1 1. Особенности спортивного отбора на различных этапах подготовки.
2 2. Причины утомления юных спортсменов при упражнениях различной мощности.
3 3. Роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи; цель и задачи.
4 4. Методические основы детско-юношеского спорта
5 5. Проблема выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.

Тестирование

Тема 6. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки юных спортсменов.

1 Основными параметрами и показателями, на которые должны обращать внимание тренеры при организации отбора детей в группы начальной спортивной подготовки являются …

= уровень здоровья и физическое развитие с момента рождения до периода отбора

~ уровень психологической и физической подготовленности в данный период

~ уровень функционального состояния организма

~ умение обращаться с мячом

2. Первоочередными задачами перед тренером в первый год обучения детей в спортивной школе являются …

~ научить правильно выполнять технические действия из вида спорта

~ развивать и совершенствовать специфические двигательные качества

= заниматься общей физической подготовкой с применением развивающих подвижных игр

~ обучать быстрому выполнению технических действий

3. При первичном отборе детей в спортивную школу важнее всего учет следующих антропометрических признаков …

= длины и массы тела, пропорциональности телосложения, показателей жизненной емкости легких, свода стопы

~ росто-весового индекса, объема грудной клетки, силы кистей рук

~ длины кистей рук, стопы, голени и бедра, обхватных размеров голени и бедра, шеи

~ силы разгибателей мышц спины, абсолютной силы

Тема 10. Определение спортивных способностей и одаренности

1.В первый год тренировки юных спортсменов 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.С детьми младшего школьного возраста для развития относительной выносливости следует ориентироваться показателями ЧСС (пульса)

~ 140-170 уд/мин

~ 150-180 уд/мин

= 120-150 уд/мин

~ 100-120 уд/мин

4. При развитии и совершенствовании быстроты и скоростных качеств, длительность выполнения упражнений является самой эффективной …

= от 30 до 50 сек.

~ от 2-3 до 10-15 сек.

~ от 1 мин до 5 мин.

~ более 5 мин.

5. 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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1 1. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
2 2. Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
3 3. Организация учебно-тренировочного процесса. Фазы становления спортивной формы. Периоды учебно-тренировочного процесса.
4 4. Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.
5 5. Воспитание волевых качеств юного спортсмена.
6 6. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки .
7 7. Методика организации игровой спортивной тренировки.
8 8. Методика организации спортивно-игровой тренировки.
9 9. Методика организации круговой спортивной тренировки.
10 10. Дневной режим и питание юного спортсмена (состав пищи, питьевой режим).
11 11. Воспитательная функция спортивной подготовки. Воспитание детей младшего школьного возраста в спорте.
12 12. Особенности воспитания спортсменов подросткового и юношеского возраста.
13 13. Определение уровня биологического и физического развития юного спортсмена (дифференциация на группы в соответствии с уровнем физического развития).
14 14. Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.

15 15. Средства и методы воспитания физических способностей.
16 16. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.
17 17. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.
18 18. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.
19 19. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.
20 20. Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития ловкости.
21 21. Планирование тренировочных нагрузок при средних сроках физического развития.
22 22. Планирование тренировочных нагрузок при ускоренном физическом развитии.
23 23. Планирование тренировочных нагрузок при замедленном физическом развитии.
24 24. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.
25 25. Методы восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов: закаливание организма (средства и методы закаливания).
26 26. Соревновательная деятельность как главный фактор спортивной подготовки (возрастные группы, деятельность тренера).
27 27. Учет и контроль в процессе спортивной подготовки юных спортсменов.
28 28. Типологические особенности нервной системы и их влияние на спортивные способности.
29 29. Влияние соматических особенностей индивида на проявление спортивных способностей.
30 30. Цели, задачи психологической регуляции в процессе спортивной подготовки. Виды психорегуляции, их воздействие на организм человека.
31 31. Закономерности, правила и принципы обучения в системе спортивной подготовки.
32 32. Педагогическое наблюдение как метод оперативного контроля в процессе спортивной подготовки. Методические правила, используемые для проведения педагогического наблюдения. Виды и программа педагогических наблюдений.
33 33. Формы и методика проведения тестирования спортивной подготовленности. Требования, предъявляемые к разработке и использованию тестов.
34 34. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
35 35. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития способностей.
36 36. Перенос физических способностей.
37 37. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.
38 38. Принципы развития физических способностей.
39 39. Сила как физическое качество. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
40 40. Быстрота как физическое качество человека. Виды скоростных способностей.
41 41. Выносливость как физическое качество человека. Виды выносливости. Утомление и выносливость Методика воспитания скоростной и силовой выносливости.
42 42. Гибкость как физическое качество человека. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.

Типовые задания для зачета (ПК-2)

Тематика рефератов (эссе):

1 1. Развитие отечественной теории и методики детского и юношеского спорта.
2 2. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
3 3. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития.
4 4. Методика организации учебно-тренировочного занятия юного спортсмена.
5 5. Функционирование системы детского и юношеского спорта в Российской федерации.
6 6. Особенности спортивного отбора на различных этапах подготовки.

7 7. Причины утомления юных спортсменов при упражнениях различной мощности.
8 8. Роль спорта в физическом воспитании детей и молодежи; цель и задачи.
9 9. Методические основы детско-юношеского спорта
10 10. Проблема выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки.
11 11. Внеклассные занятия спортом в общеобразовательной школе.
12 12. Организация и проведение соревнований в общеобразовательных школах.
13 13. Организация и проведение соревнований в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях.
14 14. Допинг-контроль в детско-юношеском спорте.
15 15. Питание юных спортсменов.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	ПК-2.4 Определяет приоритеты в процессе подготовки спортсменов; проектирует и планирует тренировочный и соревновательный процесс с учетом их индивидуа
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	ПК-2.4 Не может определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов; не проектирует и не планирует тренировочный и соревновательный процесс с учетом их индивидуа

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. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 479 с.

3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., Железняк Ю.Д. Теория и методики физического воспитания : учебник. - М.: Просвещение, 1990. - 287 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

3. Скороходов Н.М. Основы юношеского спорта : [УМК по спец.: "Физическая культура и спорт"]. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

2. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

4. 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:

LibreOffice

SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru
5. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.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.