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.3 Профилированная теория и методика сложно-координационных видов 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, Садилкин Артем Федорович

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)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 18

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	Планирует, организует и проводит учебно-тренировочный и соревновательный процессы по сложно-координационных видов спорта в соответствии с требованиями действующих программ спортивной подготовки

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	Основы детско-юношеского спорта		+			+		
3	Профилированная теория и методика игровых видов спорта	+			+			
4	Профилированная теория и методика циклических видов спорта			+			+	
5	Тренерская практика			+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Профилированная теория и методика сложно-координационных видов спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Профилированная теория и методика сложно-координационных видов 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	Сложнокоординационные виды спорта. Характеристика и специфика различных видов спорта.	2	0,5	2	0,5	10	10	Опрос

2	Особенности методики проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта.	2	0,5	2	0,5	10	10	Опрос; Реферат
3	Содержание начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.	2	0,5	2	0,5	8	10	Тестирование; Опрос
4	Роль и значение методики преподавания сложнокоординационных видов спорта в настоящее время.	2	0,5	2	0,5	10	14	Опрос; Реферат
5	Физиологические особенности сложнокоординационных видов спорта.	4	-	4	2	10	22	Тестирование; Опрос

Тема 1. Сложнокоординационные виды спорта. Характеристика и специфика различных видов спорта. (ПК-2)

Лекция.

Группы видов спорта, по характеру двигательной деятельности; 1-я атлетические виды спорта, связанные с предельно активной двигательной дея¬тельностью спортсмена (легкая и тяжелая атлетика, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, спортивная и художественная гимнастика, различ¬ные виды спортивных игр и единоборств и др.). 2-я - виды спорта, в которых дви¬гательная деятельность спортсмена направлена на управление средствами передвижения (автомоби¬лем, самолетом, мотоциклом, яхтой и др.). 3-я- виды спорта с использова¬нием специального спортивного оружия (винтов¬ки, лука и др.). 4-я - виды спорта, основанные на сопоставлении результатов конструкторской дея¬тельности (авиа- и судомоделирование и др.). 5-я - виды спорта- связанные с перед¬вижением по местности (туризм, альпинизм и др.).6-я - виды спорта, где деятельность спортсмена носит характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.).

Практическое занятие.

виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр принято делить по иному принципу. Наиболее распространенная классификация, отражающая специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности, характерную для различных видов спорта. Эта классификация включает следующие виды спорта:

• циклические — беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, шорт-трек, лыжные гонки;

• скоростно-силовые — тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания; прыжки на лыжах с трамплина;

• сложно-координационные — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки в воду, стрельба стендовая, стрельба пулевая, стрельба из лука, синхронное плавание, фигурное катание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт, фристайл;

• единоборства — бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тхеквондо;

• спортивные игры — баскетбол, бадминтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол, водное поло, хоккей с шайбой, хоккей на траве, настольный теннис, теннис, пляжный волейбол, керлинг;

• многоборья и комбинированные виды — современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье и семиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон.

Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.

Задания для самостоятельной работы.

1. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
2. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
3. Углубленное изучение темы.

Тема 2. Особенности методики проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта. (ПК-2)

Лекция.

Методы, приемы и принципы обучения: 1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений. 2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. 3. Метод повторений. 4. Метод музыкальной интерпретации: конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. - на акцентированные сильные доли такта). Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.). 5. Метод «Бейс-хореографии». Нацелен на развитие координации.

Практическое занятие.

Ведущие методы развития координационных способностей детей остаются методы строго регламентированного варьирования и направленного сопряжения. Классификация упражнений, построенная по воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.
2. Классификация упражнений по структуре движений.
3. Углубленное изучение темы.

Тема 3. Содержание начального отбора в сложнокоординационных видах спорта. (ПК-2)

Лекция.

Структурность движений. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные. Факторы, которые следует учитывать при начальном отборе в сложнокоординационных видах спорта : морфологические особенности организма, спортивно-техническое мастерство, общую и специальную физическую подготовленность, психологические особенности спортсмена. Основа содержания начального отбора, например, в художественной гимнастике входят следующие компоненты: 1) оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток; 2) оценка внешних данных гимнасток и их перспектив; 3) оценка физических способностей - их уровня, темпа прироста и перспектив развития; 4) оценка технических перспектив - скорости и качества освоения технических умений и навыков; 5) мотивационно-волевые особенности - стремление к высоким достижениям, самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.; 6) специфические способности - пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Практическое занятие.

Характеристика ациклических упражнений. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее. Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связанны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Деление ациклических движений на однократные двигательные акты и на их комбинации. Смешанные движения (прыжки, метания). Ситуационные упражнения (единоборства и спортивные игры).

Задания для самостоятельной работы.

1. Факторы, которые следует учитывать при начальном отборе в сложнокоординационных видах спорта
2. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
3. Смешанные движения (прыжки, метания).
4. Ситуационные упражнения (единоборства и спортивные игры).
5. Углубленное изучение темы.

Тема 4. Роль и значение методики преподавания сложнокоординационных видов спорта в настоящее время. (ПК-2)

Лекция.

Уровень функциональной подготовленности спортсмена сложнокоординационных видов спорта. Основные параметры тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта: объём работы, её интенсивность и качество, плотность тренировки. Комплексный педагогический контроль, включающий оценку: 7 - морфологических (внешних) данных; физической подготовленности; хореографической подготовленности; технической подготовленности; содержания и композиции соревновательных программ; функциональной подготовленности; мотивационно-волевых особенностей. Планирование тренировочных режимов в сложнокоординационных видах спорта (например, в гимнастике).

Практическое занятие.

Основные параметры тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта: объём работы, её интенсивность и качество, плотность тренировки. Комплексный педагогический контроль, включающий оценку: 7 - морфологических (внешних) данных; физической подготовленности; хореографической подготовленности; технической подготовленности; содержания и композиции соревновательных программ; функциональной подготовленности; мотивационно-волевых особенностей. Планирование тренировочных режимов в сложнокоординационных видах спорта (например, в гимнастике).

Задания для самостоятельной работы.

1. Массовый спорт. Цель занятий различными сложнокоординационными видами массового спорта.
2. Распространение сложнокоординационных видов в студенческих коллективах.
3. Углубленное изучение темы.

Тема 5. Физиологические особенности сложнокоординационных видов спорта. (ПК-2)

Лекция.

Физиологическое обоснование механизмов адаптации организма к экстремальным условиям тренировочной и соревновательной деятельности, а также особенностей влияния специфической мышечной работы на функциональное состояние спортсменов в сложнокоординационных видах спорта. Особенность сложнокоординационных видов спорта, которая заключается в относительно невысокой удельной энергоёмкости тренировочной и соревновательной работы, которая связана с ациклической структурой однократных упражнений, с большой долей статических усилий и малой долей глобальной динамической работы, в общем её объёме, а также с 4 кратковременностью рабочих периодов, разделённых большими интервалами отдыха. Невысокие аэробные и анаэробные возможности организма спортсменов провоцируют резкое снижение физической работоспособности, препятствуя наращиванию объемов тренировочных нагрузок и нарушая течение восстановительных процессов. Негативное влияние углубленных и узкоспециализированных нагрузок может проявляться в виде различных функциональных отклонений в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов.

Практическое занятие.

Виды спорта, связанные с проявлением двигательной активности, которые делятся на 5 главных групп: скоростно-силовые, циклические, со сложной координацией, спортивные игры и единоборства. Суть сложнокоординационных видов спорта. Ядро данной группы видов спорта наиболее распространенные и изученные спортивные специализации, как спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, а также относительно молодой и динамично развивающийся вид спорта – фитнес-аэробика, синтезирующий в себе элементы базовой и ритмической гимнастики, современных танцев.

Задания для самостоятельной работы.

1. Зависимость результата в сложнокоординационных видах спорта от двигательных и функциональных особенностей организма.
2. Невысокие аэробные и анаэробные возможности организма спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, которые провоцируют резкое снижение физической работоспособности, препятствуя наращиванию объемов тренировочных нагрузок и нарушая течение восстановительных процессов.
3. Углубленное изучение 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.	Сложнокоординационные виды спорта. Характеристика и специфика различных видов спорта.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
2.	Особенности методики проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
		Реферат	10	8-10 баллов – студент полной мере раскрывает тему реферата, владеет логикой изложения материала, грамотно формулирует заключение, представляет соответствующий требованиям список использованных источников 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки 1-4 балла – студент слабо владеет материалом по теме реферата, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
3.	Содержание начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	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	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
4.	Роль и значение методики преподавания сложнокоординационных видов спорта в настоящее время.	Опрос	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
		Реферат	10	8-10 баллов – студент полной мере раскрывает тему реферата, владеет логикой изложения материала, грамотно формулирует заключение, представляет соответствующий требованиям список использованных источников 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки 1-4 балла – студент слабо владеет материалом по теме реферата, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы

5.	Физиологические особенности сложнокоординационных видов спорта.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	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	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 5-7 баллов – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы.
6.	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.
7.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
8.	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. Сложнокоординационные виды спорта. Характеристика и специфика различных видов спорта.

1 1. Деление видов спорта в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

2 2. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

3 3. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.

4 4. Деление на международные виды спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.), распространенные в подавляющем большинстве стран, региональные (например, бейсбол, тхеквондо, хоккей на траве), культивирующиеся лишь в некоторых странах; народно-национальные - развитые среди отдельных наций и народов.

Тема 2. Особенности методики проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта.

1 1. Определение классификации физических упражнений.

2 2. Ведущие методы развития координационных способностей детей.
3 3. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств.
4 4. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
5 5. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
6 6. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения.

Тема 3. Содержание начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.

1. Структурность движений.
2. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
3. Факторы, которые следует учитывать при начальном отборе в сложнокоординационных видах спорта.
4. Основа содержания начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.
5. Характеристика ациклических упражнений.

Тема 4. Роль и значение методики преподавания сложнокоординационных видов спорта в настоящее время.

1 1. Уровень функциональной подготовленности спортсмена сложнокоординационных видов спорта.
2 2. Основные параметры тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта: объём работы, её интенсивность и качество, плотность тренировки.
3 3. Комплексный педагогический контроль.
4 4. Планирование тренировочных режимов в сложнокоординационных видах спорта.

Тема 5. Физиологические особенности сложнокоординационных видов спорта.

1 1. Сложнокоординационные виды спорта.
2 2. Основа сложнокоординационных упражнений.
3 3. Общие признаками ациклических упражнений.
4 4. Зависимость результата в ациклических видах спорта от двигательных и функциональных особенностей организма.
5 5. Физиологические изменения в организме под влиянием ациклических видов спорта.
6 6. Удельная энергоёмкость тренировочной и соревновательной работы в сложнокоординационных видах спорта.

Реферат

Тема 2. Особенности методики проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта.

2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта.
3 Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.
4 Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
5 Особенности контролы за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
6 Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.

Тема 4. Роль и значение методики преподавания сложнокоординационных видов спорта в настоящее время.

1 Построение тренировочного процесса.

2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта.
3 Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.
4 Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
5 Особенности контролы за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
6 Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.

Тестирование

Тема 3. Содержание начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.

1. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации:
а) по физиологическому признаку
б) по признаку спортивной специализации
в) по признаку особенностей мышечной деятельности
г) по биомеханическому признаку
2. Амплитуда движения измеряется:
а) в минутах
б) в метрах
в) в угловых градусах
г) в секундах
3. Отличительными признаками двигательного умения являются:
а) слитность, автоматизм, экономичность
б) нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты
в) системность в движениях, автоматизм, вариативность
г) стабильность, экономичность, вариативность
4. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
а) спортивным отбором
б) спортивной ориентацией
в) педагогическим тестированием
г) диагностикой предрасположенности
5. Основу двигательных способностей человека составляют:
а) психодинамические задатки
б) физические качества
в) двигательные умения
г) двигательные навыки

Тема 5. Физиологические особенности сложнокоординационных видов спорта.

1. Конечной целью и сущностью спорта является:
а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
б) совершенствование двигательных умений и навыков
в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся
2. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются …
а) в 6-7 лет
б) от 8-9 до 12 лет
в) в период полового созревания

г) в возрасте от 16 до 18 лет

3. При организации тренировочных занятий необходимо контролировать функциональное состояние детей. Для его осуществления …

а) постоянно следить визуально за внешними проявлениями состояния (покраснение кожи, потоотделение, нарушение концентрации внимания и координации и т.д.)

б) систематически подсчитывать ЧСС

в) спрашивать детей об их ощущениях при выполнении напряженных упражнений

г) все перечисленное выше необходимо проводить на каждой тренировке

4. Практическими методами обучения технике физического упражнения являются:

а): целостный, расчлененный, комбинированный метод обучения

б) метод вариативного упражнения

в): целостный метод обучения

г) расчлененный метод обучения

5. Педагогический контроль в спортивной подготовке – это…

а) мероприятия, обеспечивающие проверку исполнения запланированных показателей физической подготовки

б) проверка состояния текущего и перспективного планирования

в) контроль воздействия физических упражнений на организм

г) контроль воздействия физических упражнений на организм

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-2)

1. Определение классификации физических упражнений.
2. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
3. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств.
4. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.
5. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.
6. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения.
7. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.
8. Классификация упражнений по структуре движений.
9. Деление видов спорта в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
10. Виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
11. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.
12. Деление на международные виды спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.),
13. Сложнокоординационные виды спорта и дисциплины, составляющие содержание программ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
14. Классификация олимпийских видов спорта, основанная на анализе структуры двигательных действий.

15 15. Структурность движений.
16 16. Деление по структурности движения физических упражнений на три вида: циклические, ациклические и смешанные.
17 17. Факторы, которые следует учитывать при начальном отборе в сложнокоординационных видах спорта.
18 18. Основа содержания начального отбора в сложнокоординационных видах спорта.
19 19. Характеристика ациклических упражнений.
20 20. Факторы, которые следует учитывать при начальном отборе в сложнокоординационных видах спорта
21 21. Смешанные движения (прыжки, метания).
22 22. Ситуационные упражнения (единоборства и спортивные игры).
23 23. Уровень функциональной подготовленности спортсмена сложнокоординационных видов спорта.
24 24. Основные параметры тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта: объём работы, её интенсивность и качество, плотность тренировки.
25 25. Комплексный педагогический контроль.
26 26. Зависимость результата в ациклических видах спорта от двигательных и функциональных особенностей организма.
27 27. Физиологические изменения в организме под влиянием ациклических видов спорта.
28 28. Удельная энергоёмкость тренировочной и соревновательной работы в сложнокоординационных видах спорта.

Типовые задания для зачета (ПК-2)

1. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
а) спортивным отбором
б) спортивной ориентацией
в) педагогическим тестированием
г) диагностикой предрасположенности
2. Основу двигательных способностей человека составляют:
а) психодинамические задатки
б) физические качества
в) двигательные умения
г) двигательные навыки
3. Практическими методами обучения технике физического упражнения являются:
а): целостный, расчлененный, комбинированный метод обучения
б) метод вариативного упражнения
в): целостный метод обучения
г) расчлененный метод обучения

4. Педагогический контроль в спортивной подготовке – это…
а) мероприятия, обеспечивающие проверку исполнения запланированных показателей физической подготовки
б) проверка состояния текущего и перспективного планирования
в) контроль воздействия физических упражнений на организм
г) контроль воздействия физических упражнений на организм

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-2	ПК-2.1 Разрабатывает стратегию, структуру и содержание программ и передовых технологий спортивной подготовки по сложно-координационным видам спорта
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-2	ПК-2.1 Не умеет разрабатывать стратегию, структуру и содержание программ и передовые технологии спортивной подготовки по сложно-координационным видам спорта

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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 143 с.

6.2 Иные источники:

1. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/
2. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
4. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

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:
SPSS Statistic
Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.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.