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.04.1 Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке

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 Кейно Александр Юрьевич

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…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 19

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий

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-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий	Осуществляет эффективный спортивный отбор, прогнозирует спортивные достижения на основе комплексной оценки личности спортсмена, в том числе в резерв российской и/или региональной спортивной сборной команды

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способность осуществлять планирование спортивной подготовки, прогнозировать спортивные достижения, управлять подготовкой спортсмена(ов) в тренировочном и соревновательном процессе, составлять комплексную программу подготовки с использованием современных информационных технологий

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		2	3	4	2	3	4

1	Компоненты спортивной подготовленности и соревновательная деятельность в спорте			+			+
2	Научно-методическое и программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов различной квалификации	+			+		
3	Системы подготовки и прогнозирования в спорте	+			+		
4	Теория планирования спортивной тренировки и ее практическое приложение	+			+		
5	Тренерская практика		+			+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.04.03 - Спорт.

Дисциплина «Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**	**108**
Контактная работа	24	10
Лекции (Лекции)	8	4
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	48	98
Экзамен	36	-
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	
4 семестр								

1	Отбор, ориентация, селекция в спорте	4	2	2	-	14	16	Собеседование
2	Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.	4	2	2	2	14	20	Собеседование
3	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора	-	-	2	-	10	10	Собеседование; Тестирование
4	Моделирование в спорте. Модельные характеристики спортсменов	-	-	2	2	4	10	Собеседование
5	Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте (медико-биологический аспект)	-	-	4	1	2	14	Собеседование
6	Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.	-	-	2	1	2	10	Собеседование; Тестирование
7	Разновидности отбора кандидатов в сборные команды.	-	-	2	-	2	18	Собеседование

Тема 1. Отбор, ориентация, селекция в спорте (ПК-4)

Лекция.

Отбор в спорте как система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленных на выявления одаренных спортсменов. Спортивная ориентация как система организационно- методических мероприятий направленных на выявление пригодности спортсмена к узкоспециализированной спортивной деятельности. Спортивная селекция как отбор перспективных для спортивного совершенствования и отсеивание бесперспективных спортсменов. Спортивный талант и спортивная деятельность.

Практическое занятие.

Отбор, ориентация, селекция, прогнозирование в спорте. Спортивная ориентация, как система организационно-методических мероприятий направленных на выявление пригодности спортсмена к узкоспециализированной спортивной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Содержание процесса отбора, ориентации, прогнозирования в спорте.

2 2. Цель, задачи, методы и средства отбора и прогнозирования в спорте.

Тема 2. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта. (ПК-4)

Лекция.

Методика определения спортивной пригодности (ориентация и отбор). Основные системы определения спортивной пригодности. Комплексные методы определения спортивной пригодности (педагогические, медико- биологические, психологические, социологические). Показатели отбора в сборные команды.

Практическое занятие.

Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта. Группа скоростно-силовых видов спорта. Группа циклических видов спорта. Группа видов спорта со сложной координацией движений, группа игровых видов спорта. Группа спортивных единоборств.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Спортивный талант и спортивная деятельность.
2 2. Показатели отбора в сборные команды.
3 3. Критерии ориентации и отбора на различных этапах определения спортивной пригодности.

Тема 3. Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора (ПК-4)

Практическое занятие.

Возрастная периодизация. Принципы психолого-педагогической, медико-биологической возрастной периодизации. Значение ранней спортивной специализации и определение оптимального возраста для достижения спортивного мастерства. Рост и развитие как основные понятия науки ауксологии - индивидуального развития.

Формирование двигательного аппарата и развитие моторики. Формирование систем энергетического обеспечения мышечной деятельности. Обмен белков, жиров и углеводов. Кровь и кровообращение. Дыхание. Обмен энергии. Особенности развития психических функций в онтогенезе.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Динамика физической работоспособности.
2 2. Психические процессы, психологические состояния, психические свойства.
3 3. Учет динамики развития психических функций в процессе спортивного отбора и ориентации.

Тема 4. Моделирование в спорте. Модельные характеристики спортсменов (ПК-4)

Практическое занятие.

Моделирование в спорте, типы моделей. Модели базовые, перспективные, теоретические, математические. Модельные характеристики. Модель потенциальных спортивных возможностей (спортивный стаж, физическое развитие, функциональная подготовленность). Соревновательная модель (основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей и видов спорта).

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Модельные характеристики спортсменов в различных видах спорта.
2 2. Общие подходы построения модельных характеристик.
3 3. Определение количественных и качественных показателей.

Тема 5. Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте (медико-биологический аспект) (ПК-4)

Практическое занятие.

Ознакомление с основными положениями и требованиями при организации и процессе отбора и спортивной ориентации. Ознакомление с понятиями: морфологические факторы отбора; генетические задатки; анатомо-физиологические, наследственно-обусловленные, особенности человека.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Показатели моторики

2 2. Физиологические показатели.
3 3. Психофизиологические показатели.

Тема 6. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта. (ПК-4)

Практическое занятие.

Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта. Группа скоростно-силовых видов спорта. Группа циклических видов спорта. Группа видов спорта со сложной координацией движений, группа игровых видов спорта. Группа спортивных единоборств.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Методы обследования на различных этапах отбора.
2 2. Как улучшить физические качества в соответствии с индивидуальными возможностями.

Тема 7. Разновидности отбора кандидатов в сборные команды. (ПК-4)

Практическое занятие.

Принципы отбора. Условия отбора. Комплектование сборных команд. "Мотивация", принципиальная и материальная стороны мотивов и их возрастная динамика, особенности мотиваций и моральная сторона, характерная во время отбора и "отсеивания" детей. Главный круг потребностей, удовлетворяемых в спорте, связан с самоутверждением. Уровень актуализации этих потребностей подсказывает тренеру о принципиальной ориентированности спортсмена.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Система комплексного тестирования.
2 2. Практика отбора и приема в детские спортивные школы детей и подростков на основе их результатов.
3 3. Этапы проводимых организационных и практических исследований с целью оценки способностей детей.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Отбор, ориентация, селекция в спорте	Собеседование	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

2.	Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Моделирование в спорте. Модельные характеристики спортсменов	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
5.	Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте (медико-биологический аспект)	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

6.	Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Разновидности отбора кандидатов в сборные команды.	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
8.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
9.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
10.	Итого за семестр		100	

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

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Собеседование

Тема 1. Отбор, ориентация, селекция в спорте

1 1. Отбор в спорте как система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленных на выявления одаренных спортсменов.
2 2. Спортивная селекция как отбор перспективных для спортивного совершенствования и отсеивание бесперспективных спортсменов.
3 3. Дайте характеристику содержания отбора в спорте.
4 4. Какие задачи решаются в системе отбора.
5 5. Стадии и этапа отбора в спорте.

Тема 2. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.

1 1. Стадии и этапы определения спортивной пригодности.
2 2. Характеристика критериев и состава используемых тестов и методов обследования на различных этапах отбора.
3 3. Критерии ориентации и отбора на различных этапах определения спортивной пригодности.
4 4. Выделите основные периоды развития человека.
5 5. На какой основе базируется возрастная медико-биологическая, психолого-педагогическая периодизации.

Тема 3. Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора

1 1. Особенности морфо функционального развития человека.
2 2. Учет динамики развития психических функций в процессе спортивного отбора и ориентации.
3 3. Общая характеристика и основные закономерности развития человека.
4 4. Оптимальный возраст начала занятий тем или иным видами спорта. Причины возрастного ограничения занятий спортом.

Учет темпов индивидуального развития человека в системе отбора

Тема 4. Моделирование в спорте. Модельные характеристики спортсменов

1 1. Модель мастерства (общая и специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, психологическая подготовленность).
2 2. Состав и содержание модельных характеристик.
3 3. Характеристика методов моделирования объекта прогноза.
4 4. Определение качественных и количественных показателей модельных характеристик спортсмена.

5. Типы моделей в порте. Их общая характеристика.

Тема 5. Основные положения и методы изучения проблем отбора в спорте (медико-биологический аспект)

1 1. Адаптационные перестройки в организме, проявляющиеся в ответ на тренировочные воздействия, условия питания и жизни и др.
2 2. Сенситивные периоды развития моторики человека. Периодичность роста и развития органов и систем организма.
3 3. Особенности развития психических функций, морфо-функциональных структур и систем организма человека под влиянием спортивной тренировки различной направленности.

4 4. Оптимальный возраст начала занятий тем или иным видами спорта. Причины возрастного ограничения занятий спортом.

5 5. Обмен белков, жиров и углеводов при мышечной деятельности.

Тема 6. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.

1 1. Характеристика критериев и состава используемых тестов и методов обследования на различных этапах отбора.

2 2. Как определить пригодность спортсмена к той или иной спортивной деятельности.

3 3. Методы и системы определения спортивной пригодности.

4 4. Какие критерии ориентации и отбора используются на различных этапах определения спортивной пригодности.

5 5. Дать характеристику критериев на различных этапах отбора.

Тема 7. Разновидности отбора кандидатов в сборные команды.

1 1. Какие методы и средства используются в отборе спортсменов.

2 2. Как должна быть построена система отбора, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты в главных соревнованиях.

3 3. Какие этапы включает в себя процедура спортивного отбора.

4 4. В современной теории спортивного отбора используются термины и понятия.

5 5. Различают два способа отбора кандидатов в сборные команды. Дать характеристику.

Тестирование

Тема 3. Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора

1.Многолетний процесс подготовки спортсмена не включает этап:

! первичной подготовки;

? начальной подготовки;

? совершенствования спортивного мастерства;

? Высшего спортивного мастерства.

2. Что не является стадией в структуре многолетней подготовки спортсмена?

! углубленной специализации;

? базовой подготовки;

? максимальной реализации индивидуальных возможностей;

? спортивного долголетия.

3. Сенситивным периодом развития координационных способностей является возраст:

! возраст 9-12 лет;

? возраст 5-8 лет;

? возраст 13-15 лет;

? возраст 16-18 лет.

4. Что не является нормативными основами подготовки юных спортсменов?

! планирование спортивной тренировки;

? соотношение средств всесторонней подготовки;

? величина и структура тренировочных нагрузок;

? контрольные нормативы подготовленности.

5. Спорт (в широком понимании) — это:

? вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

! собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

? специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

? педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

6. Укажите конечную цель спорта:

! физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

? совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

? выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

? развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

7. Вид спорта — это:

? конкретное предметное соревновательное упражнение;

? специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

? специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

! исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

8. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

? тренировочных и соревновательных воздействий;

? функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

? состояния внешней среды;

! тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

9. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по

результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с

заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

? педагогическим экспериментом;

? математико-статистическим анализом;

? комплексным контролем;

! тестом.

10. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью какого контроля?

! оперативного;

? текущего;

? итогового;

? рубежного.

Тема 6. Методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта.

1. Оперативный контроль это -

? оценка состояния спортсмена на определённых этапах подготовки;

? выявление изменений состояния спортсмена в течение определённых циклов подготовки;

! экспресс – оценка реакции организма на нагрузку, а также прогнозирования изменений в состоянии спортсмена.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

! физические упражнения;

? оздоровительные силы природы;

? гигиенические факторы;

? тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Физические упражнения — это:

! такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

? виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

? такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

? виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой

последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

? метод сопряженного воздействия;

? игровой метод;

? метод переменно-непрерывного упражнения;

! круговой метод (метод круговой тренировки).

5. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

! наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

? способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

? внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

? путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

6. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

? физическим образованием;

? физическим воспитанием;

? физическим развитием;

! физической культурой.

7. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

? от 90 до 110 уд./мин;

? от 110 до 130 уд./мин;

! от 144 до 156 уд./мин;

? от 175 до 205 уд./мин.

8. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая

положительные сдвиги в организме, дозируется по:

! ЧСС (частоте сердечных сокращений);

? объему выполняемых физических упражнений;

? интенсивности выполняемых физических упражнений;

? ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

9. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, называется:

! оздоровительной физической культурой;

? адаптивной физической культурой;

? шейпингом;

? аэробикой.

10. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие формы контроля:

? исходный, рубежный, итоговый;

? предварительный, основной, заключительный;

? педагогический и медико-биологический;

! оперативный, текущий, этапный.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

Типовые задания для зачета (ПК-4)

Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

1 1. Стадии и этапы определения спортивной пригодности.
2 2. Какие критерии ориентации и отбора используются на различных этапах определения спортивной пригодности.
3 3. Методика определения спортивной пригодности в скоростно-силовых видах спорта.
4 4. Методика определения спортивной пригодности в циклических видах спорта.
5 5. Методика определения спортивной пригодности в видах спорта со сложной координацией движений.
6 6. Методика определения спортивной пригодности в игровых видах спорта.
7 7. Методика определения спортивной пригодности в спортивных единоборствах.
8 8. Дать характеристику критериев на различных этапах отбора.
9 9. Какие тесты обследования используются на различных этапах отбора.
10 10. Какие методы обследования используются на различных этапах отбора.
11 11. Характеристика метода экспертных оценок.
12 12. Дайте характеристику содержания отбора в спорте.
13 13. Какие задачи решаются в системе отбора.
14 14. Какие методы и средства используются в отборе спортсменов.
15 15. Этапы спортивного отбора.
16 16. Факторы спортивного отбора.
17 17. На какой основе базируется возрастная медико-биологическая, психолого-педагогическая периодизации.
18 18. Особенности морфо-функционального развития человека на различных этапах онтогенеза.

19 19. Оптимальный возраст начала занятий тем или иным видами спорта. Причины возрастного ограничения занятий спортом.
20 20. Сенситивные периоды развития моторики человека. Периодичность роста и развития органов и систем организма.
21 21. Учет темпов индивидуального развития человека в системе отбора.
22 22. Как определить пригодность спортсмена к той или иной спортивной деятельности.
23 23. Какие критерии ориентации и отбора используются на различных этапах определения спортивной пригодности.
24 24. Методика определения спортивной пригодности в скоростно-силовых видах спорта.
25 25. Дать характеристику критериев на различных этапах отбора.
26 26. Какие тесты обследования используются на различных этапах отбора.
27 27. Какие методы обследования используются на различных этапах отбора.
28 28. Общенаучные методы спортивного прогнозирования.
29 29. Основные направления прогнозирования в спорте.
30 30. Методы и методика прогнозирования спортивных достижений индивида, спортивной команды.

Типовые задания для экзамена (ПК-4)

1. Оперативный контроль это -

? оценка состояния спортсмена на определённых этапах подготовки;

? выявление изменений состояния спортсмена в течение определённых циклов подготовки;

! экспресс – оценка реакции организма на нагрузку, а также прогнозирования изменений в состоянии спортсмена.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

! физические упражнения;

? оздоровительные силы природы;

? гигиенические факторы;

? тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Физические упражнения — это:

! такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

? виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

? такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	

Экзамен

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

«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Демонстрирует глубокие познания спортивного отбор, прогнозирует спортивные достижения на основе комплексной оценки личности спортсмена, в том числе в резерв российской и/или региональной спортивной сборной команды
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	Определяет средства и методы спортивного отбора и прогнозирует спортивные достижения на основе комплексной оценки личности спортсмена, в том числе в резерв российской и/или региональной спортивной сборной команды
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	Демонстрирует отдельные познания спортивного отбора и прогноза спортивных достижений на основе комплексной оценки личности спортсмена, в том числе в резерв российской и/или региональной спортивной сборной команды
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	Не знает современные средства и методы спортивного отбора, не прогнозирует спортивные достижения на основе комплексной оценки личности спортсмена, в том числе в резерв российской и/или региональной спортивной сборной команды

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. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для вузов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 807 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. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

6.2 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

2. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

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

4. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/

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 Windows 10

SPSS Statistic

LibreOffice

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

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