Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ А.И. Замогильнов
(подпись)
«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Профессиональная деятельность детского тренера» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики реализуемой дисциплины, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Основными задачами освоения дисциплины являются: изучение теории и методики спортивной тренировки, владение техникой избранных видов спорта, формирование навыков планирования учебного, тренировочного процесса, проведения спортивных соревнований, использования технических средств и инвентаря для повышения качества образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Профессиональная деятельность детского тренера» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Основы физкультурно-спортивного совершенствования», «Методика преподавания плавания», «Технологии и методики фитнес-тренировки» прохождению практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-8. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся	ПК-8.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем развития дополнительного образования в России; ПК-8-2. Проявляет способность к проектированию и разработке программ дополнительного образования на основе инновационных подходов и современных средств обучения; ПК-8-3. Проявляет способность организовывать разнообразные формы занятий физической культурой и спортом	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности; особенности проектного мышлени*я*; основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь; разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности; особенности проектного мышления (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; методы психолого-педагогической диагностики особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; психолого-педагогические технологии индивидуализации в образовании; основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов;

– психолого-педагогические технологии воспитания; особые образовательные потребности обучающихся (ОПК-6 индикаторы – 1, 2, 3);

– историю, направления, перспективы развития дополнительного и семейного образования в России и за рубежом; нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в системе дополнительного образования детей; современные концепции досуга и досуговой деятельности, ее социально-психологические особенности, основные формы и технологии; педагогические, санитарно-гигиенические, эстетические требования к дидактическому обеспечению проведения досуговой деятельности (ПК-8 индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; оценивать уровень и качество каждого ресурса, обеспечивающего выполнение определенной задачи; выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;

– проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся; организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; отбирать и применять психолого-педагогические технологии в образовании (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся, особенностей их развития и образовательных потребностей; применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в виртуальной среде; применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью; понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендации по использованию индивидуально-ориентированных воспитательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (ОПК-6 индикаторы – 1, 2, 3);

– анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения);

– систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;

– разрабатывать методические материалы (рабочие программы, планы) на основе инновационных подходов, современных средств обучения и с учетом направленности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся, ориентированных на развитие творческого потенциала личности;

– организовывать досуговые мероприятия с детьми и взрослыми средствами ФК и спорта;

– использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;

– проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;

– обеспечивать взаимодействие с родителями и мотивировать их (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях (ПК-2 индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

– приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;

– способами определения резервов, использование которых может компенсировать недостаток имеющихся ресурсов;

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время;

– навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося; способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования; специальными технологиями и методами коррекционно-развивающей работы;

– психолого-педагогическими технологиями индивидуализации воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (ОПК-6 индикаторы – 1, 2, 3);

– информационными технологиями, проектной деятельностью в области дополнительного образования и организации семейного досуга и спортивно-массовых мероприятий (ПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (135 час.)
Контактная работа: 50,83 час.
Самостоятельная работа: 84,17 час.

.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 семестр		6 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	28,5	12	15
Практические занятия	13,5		12	15
Экзамен	-	-	0,33	-
Групповые консультации перед экзаменом	-	-	1,5	25,17
Всего	25,5	28,5	25,33	55,67

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
5 семестр							
1.	Общая характеристика профессиональной деятельности. Тренер. Сущность и особенности профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта	5	2			4	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
2.	Соревнования и соревновательная деятельность	5	2		3	4	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
3.	Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки	5	2			5	
4	Основы общей теории подготовки в спорте	5	3		4,5	5,5	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и

							технической подготовленности
5.	Физическая подготовка юных спортсменов	5	3		6	10	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
Всего за 5 семестр			12		13,5	28,5	
6 семестр							
1.	Основы общей теории подготовки в спорте	6	3		3	10	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
2.	Физическая подготовка юных спортсменов. Техническая, тактическая и психологическая подготовка в спорте	6	3		4	5	Бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
3.	Современная система периодизации многолетней подготовки и структура процесса подготовки в спорте	6	4		5	5	
4.	Возрастные и гендерные особенности юных спортсменов	6	1			5	
5.	Эргогенные средства в подготовке и соревновательной деятельности в спорте	6	1			5	
Всего за 6 семестр			12		12	30	**Экзамен**

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТРЕНЕР. Сущность и особенности профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

2. СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Виды спорта в программе игр Олимпиад, зимних Олимпийских игр. Классификация видов спорта. Система спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность в спорте. Результат, стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Информационное обеспечение, управление соревновательной деятельности

3. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки. Специальные и общедидактические принципы.

4. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ.

Адаптация организма спортсменов. Основы управления произвольными движениями. Кислородтранспортная система и система энергообеспечения мышечной деятельности.

Нагрузки, утомление, восстановление, суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ.

Сила и методики ее развития. Ловкость, координация и методики их развития. Скоростные способности и методики их развития. Гибкость и методики ее развития. Выносливость и методики ее развития. Спортивная техника и техническая подготовленность. Структура технической подготовленности. Этапы и стадии технической подготовки. Спортивная тактика и тактическая подготовленность. Содержание тактической подготовки. Качества психики и направление психологической подготовки. Формирование мотивации. Управление стартовым состоянием. Эффективность командных действий.

6. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Стадии многолетней подготовки, возрастные границы этапов. Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки. Оптимальный возраст для начала занятий спортом. Место соревнований в системе многолетней подготовки. Мега и макроструктура подготовки в спорте. Концепция периодизации годичной подготовки Л.П.Матвеева. Основы периодизации годичной подготовки. Микро и мезо структура подготовки в спорте. Разминка, тренировочные занятия и построение их программ. Микро и мезоциклы и построение программ.

7. ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.

Возрастное развитие и формирование адаптации. Возрастные зоны, сенситивные периоды. Возраст и возможности систем энергообеспечения. Возраст, переносимость нагрузок и экономичность работы. Возраст и физические качества. Женщины в спорте и особенности их подготовки. Основания для различий в методике подготовки мужчин и женщин.

8. ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Педагогические средства оптимизации отдыха. Медико биологические средства оптимизации отдыха. Диетологическое обеспечение.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Профессиональная деятельность детского тренера» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Профессиональная деятельность детского тренера» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами предмета, методами обучения, методикой тренировочного процесса в избранном виде спорта, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На ЭКЗАМЕНЕ по дисциплине «Профессиональная деятельность детского тренера» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- результатами практического выполнения заданий;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Профессиональная деятельность детского тренера» используются следующие оценочные средства: бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности

Средствами текущего контроля являются: устный и письменный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональная деятельность детского тренера» является экзамен во втором семестре. Экзамен проводится в форме устного ответа на экзаменационные вопросы или тестирования с использованием компьютерной программы. Выполнение практических нормативов, является обязательным.

При тестировании студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут. Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное

количество баллов – 30.

Устный ответ на три вопроса по экзаменационным билетам предусматривает оценку на каждый вопрос по 10-ти бальной системе.

При оценке знаний на экзамене учитывается:

• правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;

• степень форсированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;

• самостоятельность ответа;

• речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Оценка (9-10 баллов):

• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы;

• четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины;

• для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов;

• ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.

Оценка (7-8 баллов):

• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный;

• определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.

Оценка (5-6 баллов):

• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое;

• не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении;

• допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.

Оценка (0-4 баллов):

• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала;

• не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов;

• допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Профессиональная деятельность детского тренера» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Профессиональная деятельность детского тренера» для экзамена в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие : [16+] / Л. Ю. Башта ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 109 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573571

2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

3. Корх, А. Я. Тренер : деятельность и личность : учебное пособие : [16+] / А. Я. Корх. – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2023. – 120 с. : табл., схем. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699124

- дополнительная литература:

1. Горбунов,Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - Москва : Академия, 2009. - 256 с.

2. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

3. Завьялова, Т. П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников : учебно-методическое пособие : [16+] / Т. П. Завьялова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 351 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574378

4. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - Москва : Советский спорт, 2007. - 404 с.

5. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. - Ставрополь : АГРУС, 2010. - 204 с.

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Физическая культура, 2010. - 208 с.

7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: АСТ : Астрель, 2002. - 864 с.

8. Практическая спортивная медицина для тренеров : практическое пособие : [16+] / Г. А. Макарова, А. А. Матишев, М. А. Виноградов [и др.] ; под общ. ред. Г. А. Макаровой. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699128

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Всероссийская федерация легкой атлетики – http://www.rusathletics.com/
http://rusathletics.info/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «21» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № ____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Олимпийские виды соревнований
2. Система спортивных соревнований
3. Соревновательная деятельность в спорте
4. Принципы спортивной тренировки
5. Нагрузки в спорте и адаптация
6. Основы управления произвольными движениями
7. Система энергообеспечения мышечной деятельности
8. Суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект
9. Возрастные зоны развития человека и возможности систем энергообеспечения
10. Различие в методике подготовки мужчин и женщин
11. Физические качества и методики их развития
12. Психологическая подготовка спортсменов
13. Мегаструктура спортивной подготовки
14. Макроструктура спортивной подготовки
15. Периодизация подготовки –история развития
16. Основы периодизации спортивной подготовки
17. Восточноевропейский опыт периодизации спортивной подготовки
18. Опыт периодизации годичной подготовки западных школ
19. Микро и мезоструктура подготовки спортсменов
20. Моделирование в системе подготовки спортсменов
21. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов
22. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов
23. Перетренированность и травматизм спортсменов
24. Какова последовательность изучения техники двигательных действий?
25. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
26. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
27. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
28. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов..
29. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
30. Анализ программ ДЮСШ
31. Характеристика видов документов планирования и учета работы в различных видах спорта в условиях ДЮСШ.
32. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
33. Особенности секционных занятий по различным видам спорта в школе и их направленность.

Примерная тематика рефератов

24. Олимпийские виды соревнований
25. Система спортивных соревнований
26. Соревновательная деятельность в спорте
27. Принципы спортивной тренировки
28. Нагрузки в спорте и адаптация
29. Основы управления произвольными движениями
30. Система энергообеспечения мышечной деятельности
31. Суперкомпенсация и отставленный тренировочный эффект
32. Возрастные зоны развития человека и возможности систем энергообеспечения
33. Различие в методике подготовки мужчин и женщин
34. Физические качества и методики их развития
35. Психологическая подготовка спортсменов
36. Мегаструктура спортивной подготовки
37. Макроструктура спортивной подготовки
38. Периодизация подготовки –история развития
39. Основы периодизации спортивной подготовки
40. Восточноевропейский опыт периодизации спортивной подготовки
41. Опыт периодизации годичной подготовки западных школ
42. Микро и мезоструктура подготовки спортсменов
43. Моделирование в системе подготовки спортсменов
44. Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов
45. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов
46. Перетренированность и травматизм спортсменов