

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 09:16:04  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Школа современного тренера: этап начальной подготовки</i>
Специальность	<i>49.03.01 «Физическая культура»</i>
Специализация	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик	<i>Симонова Екатерина Александровна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены  
 План самостоятельной работы на 2 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение * (ак.ч.)
1.	Профессионально-педагогическое мастерство тренера	Подготовка эссе на тему «Профессионально-педагогические умения тренера по избранному виду»	Эссе	0-2	9
2.	Спортивный успех и факторы, определяющие спортивную пригодность	Подготовка учебной карточки по одному из направлений: 1. «Оценка свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта» 2. «Оценка показателей, антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта» 3. «Оценка физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта»	Учебная карточка	0-3	10
		Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	4

3.	Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта	Подготовка презентации на тему: «Диагностика при спортивном отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта»	Презентация	0-3	9
		Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	4
4.	Основы гигиенического обеспечения учебно-тренировочных занятий	Составить примерное меню на неделю для спортсменов по избранному виду спорта.	Меню	0-3	9
5.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Подготовка презентации на тему: «Средства и методы развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта»	Презентация	0-3	9
		Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	3
6.	Контроль в спортивной тренировке	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	3
7.	Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки	Подготовка к лабораторным занятиям	Опрос	0-1	5
8.	Судейство соревнований в избранном виде спорта	Составить положение о соревнованиях по избранному виду спорта	Положение о соревнованиях	0-5	10

9.	Аттестация	Подготовиться по предложенной литературе к устному зачету	Устный зачет	0-5	19
	Итого			0-14	60

\* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций, подготовку к практическим занятиям и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – на выполнение физических упражнений и техники двигательных действий; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.

2. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

### Оценочное средство 1.

**Вид самостоятельной работы:** эссе

**Краткая характеристика:** высказывание своей точки зрения и формирование непротиворечивой

системы аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста по заданной теме преподавателя.

**Критерии выставления оценивания:**

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.
2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты социально-экономической действительности или собственный опыт.

Эссе содержит в себе:

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.
2. Основная часть. Включает в себя:
  - формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;
  - доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;
  - анализ контр-аргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.
3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

**Требования к оформлению эссе:**

1. Общий объем эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).
2. Эссе выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.
3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.
4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.
5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование

вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

6. На второй странице располагается «План» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Литература».

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

- Нормативно-правовые акты: а) законы; б) указы Президента РФ; в) законодательные акты Федерального собрания РФ; г) постановления Правительства РФ; д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;

- Книги (монографии, сборники);

- Периодические издания;

- Статистические сборники и справочники;

- Печатные материалы на иностранных языках;

- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

**Написать эссе на темы:**

- «Профессионально-педагогические умения тренера по избранному виду».

- «Права и обязанности главного судьи соревнований по избранному виду спорта»

Разработать учебные карточки по темам:

- «Оценка свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта».

- «Оценка показателей антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта».

- «Оценка физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта».

Подготовить презентации на темы:

- «Диагностика при спортивном отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта»

- «Средства и методы развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта»

Написать реферат по: Требования к показателям, используемым в контроле за одним из видов подготовленности по избранному виду спорта».

Описать структуры: микроцикла, мезоцикла и макроцикла по избранному виду спорта на начальном этапе подготовки.

Составить примерное меню на неделю для спортсменов по избранному

**Оценочное средство 2.**

**Вид самостоятельной работы:** учебная карточка

**Краткая характеристика:** учебная карточка носит разноплановый характер, нацелена на приобретение студентами навыков оценки свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки показателей антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;

- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

### Оценочное средство 3.

**Вид самостоятельной работы:** презентация

**Краткая характеристика:** подготовка презентации, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать диагностический инструментарий при спортивном отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, средства и методы для развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта

**Критерии оценивания презентации:**

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.

**Требования к презентации**

Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации.

Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию видеофайл (это может быть видеоролик, представляющий последние достижения, методики, технологии в спортивной подготовке).

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации. Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

**Требования к оформлению презентации:**

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

**Требования к представлению презентации:**

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

#### Оценочное средство 4.

**Вид самостоятельной работы:** положение о соревнованиях

**Краткая характеристика:** подготовка положения о соревнованиях, нацелена на приобретение студентами знаний, умений составлять положение для проведения соревнований по избранному виду спорта.

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

#### Оценочное средство 5.

**Вид самостоятельной работы:** Подготовка к лабораторным занятиям чтение рекомендованной литературы и конспектов лекционных занятий.

#### Оценочное средство 6.

**Вид самостоятельной работы:** Подготовка к устному зачету

**Краткая характеристика:** промежуточная оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам зачета – ответам по изучаемым темам в семестре включающий в себя один вопрос.

**Критерии оценивания:**

**Незачет** – 0-60 баллов;

**от 61 до 75 баллов** – «удовлетворительно»

**от 76 до 90 баллов** – «хорошо»

**от 91 до 100 баллов** – «отлично»

**Зачёт.** Студенты, регулярно посещающие учебные занятия и сдали рефераты, эссе, учебные карточки, презентации, положение о соревнованиях получают зачёт. В случае если студент по уважительной причине (соревнования, тренировочные сборы, состояние здоровья) имеет пропуски учебных занятий он обязан выполнить все предъявляемые требования в части необходимых знаний, умений и навыков.

**Перечень вопросов для подготовки к теоретическому зачету:**

1. Основные понятия проблемы спортивного отбора, их взаимосвязь и сущностные характеристики: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, спортивная одаренность, способности, индивидуальная спортивная предрасположенность, спортивная пригодность, спортивная селекция.
2. Возрастные ориентиры определения темпов биологического развития.
3. Структура спортивного отбора: этапы, целевые установки, содержание.
4. Общие основы функционирования системы спортивного отбора на этапе начальной подготовки.
5. Специфические особенности спортивного отбора в спортивных играх, легкой атлетике и лыжных гонках, единоборствах.
6. Модельные характеристики уровней функциональной и спортивно-технической подготовленности в различных видах спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства и др.)
7. Организация и методы спортивного отбора, их особенности на этапе начальной подготовки (на примере легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, единоборств и командно-игровых видов спорта)
8. Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

9. Общие основы и специфические характеристики видов подготовки в легкой атлетике, плавании, единаборствах, лыжных гонках и спортивных играх на начальном этапе:

- Теоретическая подготовка;
- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;

10. Общие положения подготовки и проведения спортивных соревнований.

11. Особенности проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики.

12. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам.

13. Особенности проведения соревнований по плаванию.

14. Особенности проведения соревнований в спортивных играх.

15. Основные задачи, формы и направленность соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки спортивного резерва.

16. Основная документация планирования спортивных соревнований: правила соревнований, календарь соревнований, положение о соревновании, смета на проведение соревнований.

17. Способы проведения соревнований в командно-игровых видах спорта.

18. Структура судейских коллегий. Распределение обязанностей между судьями.

19. Цель и задачи этапа начальной подготовки.

20. Средства и методы тренировки на начальном этапе подготовки.

21. Формы, методы планирования, учета и контроля в работе с начинающими спортсменами.

22. Комплексный, педагогический, медико-биологический контроль и его значение в управлении процессом подготовки начинающих спортсменов.

### **3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **3.1. Основная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523>

#### **3.2. Дополнительная литература:**

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с. - 978-5-9718-0589-2. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

2. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой. – Электрон. дан. – Москва : , 2018. – 278 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107257>

#### **3.3. Интернет-ресурсы:**

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>

2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>

4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru>

5. Портал Федерация дзюдо России – <http://www.judo.ru/>

6. Портал Федерация спортивной борьбы России – <http://www.wrestrus.ru/>

7. Портал Международной федерации гимнастики <https://www.gymnastics.sport/site/>

8. Портал Европейской федерации гимнастики <http://www.ueg.org>

9. Портал Всероссийской федерации спортивной аэробики <http://спортивнаяаэробика.рф>

10. Федеральный стандарт по спортивной подготовке  
<https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz1364ot30122016.pdf>

6.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

-Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>

Российские базы данных

-Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

-Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>