

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Основы юношеского спорта</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	2,3

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
 / М.В.Балыкин /	
« 18 » июня 2019г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель курса - формирование педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивном направленности.

Задачи:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у будущего специалиста научного мировоззрения профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
4. Знакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Основы юношеского спорта» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.ДВ.10.2) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Частная патология, Возрастная физиология, экологическая физиология, Валеология, Ознакомительная практика, Естественно-научные основы ФК и С, Культура здоровья, Коррекционная педагогика и психология. Дисциплина является предшествующей для курсов: Психодиагностика и психокоррекция, Психология развития, Психодиагностика в АФК, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	Знать: закономерности развития психических качеств; возрастную периодизацию психического развития; психологические особенности развития ребенка в разных возрастах; Уметь: использовать основные положения и теории психологии развития при решении профессиональных задач. Владеть: теоретическими знаниями о

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	сенситивных и критических периодах развития психических функций.
ПК-4 Способен обосновывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, основы их психодиагностики и психодидактики, поликультурного образования, основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики, знать основы коррекционной педагогики и психологии	Знать: актуальные проблемы в сфере психологии развития; основные закономерности возрастного развития; стадии и кризисы развития, социализации личности. Уметь: использовать методы возрастной психологии в практической профессиональной деятельности с учетом основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 3

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		6
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	10	10
Аудиторные занятия:	10	10
лекции	4	4
Семинары и практические занятия	6	6
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	98	98
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, конспект	Тестирование, опрос, конспект
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

«*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения»

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Становление теории и методики юношеского спорта как научная и учебная дисциплина.	14	1	1			12	Тестирование, опрос
Тема 2. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.	14	1	1			12	Тестирование, опрос
Тема 3. Техника движений человека	14	1	1			12	Тестирование, опрос
Тема 4. Воспитательная работа с юными спортсменами.	14	1	1			12	Тестирование, опрос
Тема 5. Основные задачи подготовки	13		1			12	Тестирование, опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 6. Основные задачи подготовки. Обучение спортивной технике и тактике. Воспитание физических качеств.	13		1			12	Тестирование, опрос
Тема 7. Основные задачи подготовки. Совершенствование в спортивной технике и тактики. Воспитание физических качеств	12					12	Тестирование, опрос
Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Учет эффективности спортивной тренировки.	14					14	Тестирование, опрос
Итого	108	4	6			98	

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Становление теории и методике юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Особенности организации юношеского спорта в России. Спортивные соревнования для детей различного возраста

Тема 2. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом. Опорный, мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена к физической нагрузке. Изменение ЧСС при мышечной работе. Особенности кардиодинамики при мышечной работе. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

Тема 3. Техника движений человека. Особенности развития координации и освоения техники движений. Типологические свойства нервной системы в процессе освоения движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Программированное обучение спортивной технике. Особенности тренировки в юношеском возрасте. Физиологические предпосылки повышения тренированности. Физиологическое обоснование современных тенденций в спортивной тренировке. Роль восстановительных средств

Тема 4. Воспитательная работа с юными спортсменами. Обучение спортивной технике и тактике. Основы методики тренировки юных спортсменов

2. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Становление теории и методики юношеского спорта как научная и учебная дисциплина (форма занятия - практическое)

Вопросы к теме:

1. История развития теории и методики юношеского спорта.
2. Научная и учебная дисциплина.
3. Особенности организации юношеского спорта в России.
4. Спортивные соревнования для детей различного возраста

Доклады:

Содержание системы многолетней спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса. Фазы становления спортивной формы.

Периоды учебно-тренировочного года.

Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.

Тема 2. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.

(форма занятия - практическое)

Вопросы к теме:

1. Опорный, мышечный аппарат и двигательная функция.
2. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой системы организма спортсмена к физической нагрузке
3. Особенности развития и адаптации дыхательной системы организма спортсмена к физической нагрузке.
4. Изменение ЧСС при мышечной работе.
5. Особенности кардиодинамики при мышечной работе.
6. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

Тема 3. Техника движений человека. (форма занятия - практическое)

Вопросы к теме:

1. Особенности развития координации и освоения техники движений.
2. Типологические свойства нервной системы в процессе освоения движений.
3. Физиологические особенности рациональной спортивной техники.
4. Программированное обучение спортивной технике.
5. Особенности тренировки в юношеском возрасте.
6. Физиологические предпосылки повышения тренированности.
7. Физиологическое обоснование современных тенденций в спортивной тренировке.
8. Роль восстановительных средств

Тема 4. Воспитательная работа с юными спортсменами. (форма занятия - практическое)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Вопросы к теме:

1. Обучение спортивной технике и тактике.
2. Основы методики тренировки юных спортсменов

Доклады:

Воспитание волевых качеств юного спортсмена.

Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки

Методика организации игровой спортивной тренировки.

Методика организации спортивно-игровой тренировки.

Тема 5. Основные задачи подготовки. (форма занятия - практическое)

Вопросы к теме:

1. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки;
2. Обучение технике выполнения физических упражнений.
3. Воспитание физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости)
4. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств;

Доклады:

Методика организации круговой спортивной тренировки.

Воспитательная функция спортивной подготовки. Воспитание детей младшего школьного возраста в спорте.

Особенности воспитания спортсменов подросткового и юношеского возраста.

Содержание средств и методов нравственного воспитания юных спортсменов в разные возрастные периоды.

Тема 6. Основные задачи подготовки. (форма занятия - практическое)

Вопросы к теме:

1. Планирование спортивной тренировки
2. Основные задачи подготовки.
3. Обучение спортивной технике и тактике.
4. Воспитание физических качеств.
5. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств;

Доклады:

Средства и методы воспитания физических способностей.

Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития силы и скоростно-силовых способностей.

Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития скоростных способностей.

Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития выносливости.

Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития гибкости.

Возрастные особенности тренировочных нагрузок для развития ловкости.

Планирование тренировочных нагрузок при среднем физическом развитии.

3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

4. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Вопросы к зачету:

1. Модельные характеристики соревновательной деятельности.
2. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
3. Стадия формирования спортивной формы.
4. Понятие о физической нагрузке
5. Методы исследования в теории физического воспитания.
6. Основные стороны спортивной подготовки.
7. Понятийный аппарат предмета «Теория и методика физической культуры».
8. Обучение двигательным действиям.
9. Периодизация спортивной тренировки.
10. Адаптация в спорте.
11. Методы обучения двигательным действиям.
12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
13. Модельные характеристики тренера.
14. Программно - нормативные основы физической культуры и спорта.
15. Математические методы в исследованиях по теории физического воспитания и спорта.
16. Методы развития физических качеств.
17. Средства и методы организации педагогического контроля в спорте.
18. Временные характеристики.
19. Средства физического воспитания.
20. Средства и методы развития быстроты.
21. Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки.
22. Форма организация занятий.
23. Типы педагогического контроля.
24. Социальная сущность и функция физической культуры и спорта.
25. Динамические характеристики.
26. Психодинамика спортсмена.
27. Физическая подготовка.
28. Утомления в спорте.
29. Психологическая подготовка спортсмена.
30. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
31. Система спортивных соревнований.
32. Контроль и оценка координационных способностей.
33. Типы уроков и деятельность учителя на уроках.
34. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
35. Моделирование и прогнозирование в спорте.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и</i>
-------------------------	---	---------------	---

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

			<i>др.)</i>
Тема 1. Становление теории и методики юношеского спорта как научная и учебная дисциплина.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос
Тема 3. Техника движений человека	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос
Тема 4. Воспитательная работа с юными спортсменами.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос, доклад
Тема 5. Основные задачи подготовки	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос
Тема 6. Основные задачи подготовки. Обучение спортивной технике и тактике. Воспитание физических качеств.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос, доклад
Тема 7. Основные задачи подготовки. Совершенствование в спортивной технике и тактики. Воспитание физических качеств	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	12	Тестирование, опрос, доклад
Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Учет эффективности спортивной тренировки.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	14	Тестирование, опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

Основная

1. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454861>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/446683>

Дополнительная

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/449973>

Учебно-методическая

1. **Махова Н. А.** Основы юношеского спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. Махова, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 422 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7880>

Согласовано:



 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
 НЭБ РФ
 ЭБС IPRBooks
 АИБС "МегаПро"
 Система «Антиплагиат.ВУЗ»
 ОС Microsoft Windows
 Антивирус Dr.Web

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

«Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.